N°7 - LUGLIO 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

PIACERI AL GELO

GHIACCIOLI
SORBETTI
FROZEN COCKTAIL
GELATINE
FRAPPÈ

IDEE COZZE FARCITE IN 6 MODI
VARIAZIONI LA CAPONATA
RISCOPERTE CUOCERE SUL SALE
STRUMENTI L'ABBATTITORE
VIAGGI SALINA, L'ISOLA VERDE

FRESCHISSIMO
Gelatine al pompelmo, sorbetto di more e frutta d'estate

ISSN 1121-1504
IN EDICOLA DAL 20.06.17

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

Soprattutto d'estate, niente abolizioni drastiche, solo dosaggi equilibrati. Di sale, 5 grammi al giorno consiglia il nostro nutrizionista, magari un pizzico di più, se si sfatica sotto il sole. Lungo il corso del Nilo si prepara una cenere salata con certe piante della famiglia delle Salsolacee. Altre popolazioni in Africa, nell'America del Sud e in Indonesia mescolano il cibo con l'argilla o con il caolino, che sono ricchi di minerali. Questa abitudine si chiama geofagia: si mangia la terra, se non si può mangiare la sostanza del mare.

Siamo fatti per buona parte *di acqua e degli stessi elementi che ci sono nel sale, nessuno può rinunciarvi. Il sale sostenta, condisce, soprattutto trasmette ai cibi la sua incorruttibilità e li fa durare a lungo. Naturale che abbia guadagnato un grande prestigio: moneta di scambio nell'antichità, ingrediente rituale nei sacrifici dei popoli ebraici, greci, latini. Suggella i patti, tra gli uomini e gli dei, tra uomo e uomo. I germani giuravano con una mano affondata nel sale. Per gli arabi mangiarne insieme vuol dire stringere amicizia. Il sale dà sapienza, come quel pizzico che si metteva sulla lingua del battezzando.*

I cuochi sanno che è la "prima spezia", *e conoscono le sottili differenze tra le sue tante origini. Sanno anche che è uno strumento geniale: se si scalda conserva il calore, altissimo, per tanto tempo, diventa una pietra che mentre cuoce cede alla pietanza la sapidità che le serve per essere perfetta. L'assaggio avrà il massimo della schiettezza e il massimo del sapore. Lo abbiamo provato con il nostro Sergio Barzetti, che a pag. 52 ha mischiato quello fino e quello grosso con erbe e aromi, e ha creato delle plance per una trota e un filetto di manzo balsamico, perfino per una focaccia strabiliante.*

Il sale si combina molto bene *anche con il freddo. Preparate una mattonella o cercatene una già pronta e ghiacciatela per un giorno in freezer oppure nell'abbattitore (ne parliamo a pag. 66) a -25 gradi per sei ore. Avrete una base per servire con eleganza una composizione di pesce crudo, tenendolo freschissimo per tutta la cena.*

Il sale c'entra con i gelati *e i sorbetti. Per quei miracoli della chimica, il ghiaccio unito al sale crea una "miscela frigorifera", che mentre si fonde diventa molto fredda, fino a -21,1 gradi: era il segreto dei gelatai prima dell'invenzione del congelatore e della gelatiera. Che però noi non abbiamo disdegnato per preparare il sorbetto della copertina (a pag. 107) e i vitaminici ghiaccioli fai da te di pag. 28.*

Arguzia, leggiadria, brio. *Il sale era anche questo, specialmente per i latini, ma anche per Luigi Pirandello. Seguendo Orazio e gli antichi, chiama sale l'umorismo, che è quel senso del contrario, quel movimento dello spirito che vede la vita tutta intera, un misto di ridicolo e di serio. Mettete il sale in giusta dose, il sapore di ogni cosa avrà la pienezza che si merita.*

Maddalena Vittoria Dalla Cia

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Fotografie Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 07 - Luglio 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Lacucinaitaliana.it
SABINA MONTEVERGINE (editor consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGIERI

Hanno collaborato
LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, GIOVANNI DELOGU, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, CRISTINA FABBRI, LAURA FERRARI K., GEGÈ GIAMBONI, AMBRA GIOVANOLI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, CARLO SPINELLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA, GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), VALENTINA VERCELLI

Per le immagini
AG. 123RF, AG. AGF, AG. ATLANTIDE PHOTOTRAVEL, AG. FOTOLIA, AG. IPA, AG. SIME, AG. SUPERSTOCK, DIEGO ARTIOLI, ADRIANO BACCHELLA, ROBERTO BEFANI, MATTEO CARASSALE, PAOLO COMPARIN, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, GAIA MENCHICCHI, DALIBOR MICHALCIK, LORENZO ORLANDI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, JÖRN RYNIO, VITTORIO SCIOSIA, CARLOS SOLITO, GIUSEPPE TRICARICO

Direttore Editoriale LUCA DINI

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato Gianpaolo Grandi
Direttore Generale Fedele Usai
Vicedirettore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer Marketing & Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Comunicazione Laura Piva, **Direttore Circulation** Alberto Cavara
Direttore di Produzione Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi, **Direttore Amministrativo** Ornella Paini
Controller Luca Roldi, **Direttore Branded Content** Raffaella Buda

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Sorbetto, gelatine e frutta d'estate* (pag. 107)
Ricetta di Emanuele Frigerio - *Foto di* Riccardo Lettieri

Luglio

SOMMARIO

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di luglio

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

Facile

ALBICOCCHE FARCITE AVVOLTE NELLO SPECK
pag. 50 ☞ foto

PACCHERI AL PESTO DI CAPPERI
pag. 72

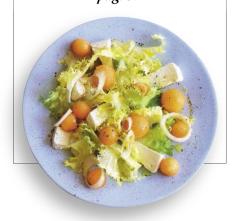
POLPETTINE FREDDE ALLA SCAMORZA
pag. 103

FRAPPÈ AI LAMPONI
pag. 105

Leggero

PAGELLO IN CROSTA DI SALE AGLI AGRUMI
pag. 54

INSALATA RICCIA CON MELONE E PRIMO SALE
pag. 94 ☞ foto

SORBETTO DI PESCA CON AMARETTINI
pag. 34

Buffet

COCKTAIL FROZEN GUAVA MARGARITA
pag. 36 ☞ foto

INSALATA DI POLLO E PATATE
pag. 34

FOCACCINE DI MAIS CON MELANZANE
pag. 95

COZZE RIPIENE A SCELTA
pag. 42

PÂTÉ ECONOMICO E CONTADINO
pag. 115

SPIEDINI DI FRUTTA E SALSA MORETTA
pag. 30

Gourmet

FAGIOLINI E MOUSSE DI MOZZARELLA AL COCCO
pag. 81

MALTAGLIATI AL NERO DI SEPPIA CON SALSA AL VINO E PISELLI
pag. 86 ☞ foto

"CANNOLI" DI SPATOLA CON SALSA ALLO ZAFFERANO
pag. 89

SORBETTO, GELATINE E FRUTTA D'ESTATE
pag. 107

Vegetariano

PASSATELLI, OLIVE E MOZZARELLINE IN BRODO DI POMODORO
pag. 85

CAPONATA DI MELANZANE CON OLIVE, MANDORLE E BASILICO
pag. 63

POLPETTINE DI PISELLI CON MAIONESE ALLA FRAGOLA
pag. 96

CARPACCIO DI ANGURIA CON GELATO
pag. 33 ☞ foto

Marinaro

CRUDO DI GAMBERI ROSSI CON MELONE E CETRIOLI
pag. 78

ORECCHIETTE, CECI E POMODORINI
pag. 30

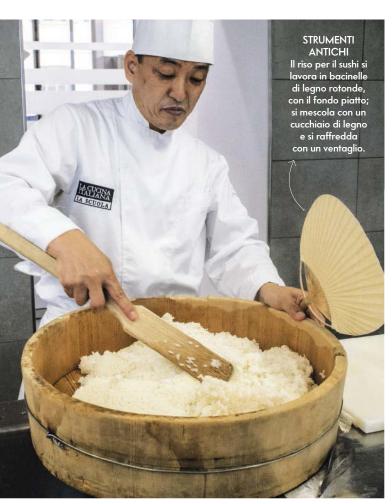
OMBRINA CON PEPERONI E ZUCCHINE
pag. 39 ☞ foto

MACEDONIA DI FRUTTA E POMODORINI
pag. 65

Corsi di cucina

IMPARATE CON NOI COME SI PREPARA IL **SUSHI**.
UN CUOCO GIAPPONESE VI GUIDERÀ ALLA SCOPERTA DI TECNICHE, SEGRETI E PICCOLI TRUCCHI DA MAESTRO

A CURA DI LAURA FORTI

STRUMENTI ANTICHI
Il riso per il sushi si lavora in bacinelle di legno rotonde, con il fondo piatto; si mescola con un cucchiaio di legno e si raffredda con un ventaglio.

Bello da vedere, gustoso, leggero: difficile resistere al sushi e all'affascinante mondo che si nasconde dietro i geometrici bocconcini di pesce e riso. Una tradizione complessa e ricchissima, tanto che il nostro cuoco Katsuya racconta che "servono dieci anni per diventare un maestro di sushi". Ma si può provare anche imparando teoria e tecniche in una lezione, e allenandosi poi a casa. Il corso si svolge nell'aula principale della Scuola, dotata di **schermi** *che riprendono il cuoco da vicino, per non perdere nemmeno una mossa; alle* **postazioni singole** *gli allievi replicano le mosse del maestro, guidati dalle sue mani esperte, e realizzano ognuno il proprio sushi. Infine mettono in pratica tutte le regole per servirlo e assaggiarlo.*

L'IMPORTANZA DEL RISO

Il 90% del successo del sushi dipende dalla preparazione del riso. Il cuoco illustra i passaggi fondamentali e dà alcuni consigli pratici per ottenere un buon risultato: innanzitutto le **proporzioni** tra riso e acqua, che si misurano in volume, 1 a 1; il **lavaggio**, che deve essere ripetuto per tre volte, massaggiando il riso (per ammorbidirlo) con delicatezza per non scheggiare i chicchi; la **cottura**, che deve avvenire in acqua minerale e rispettare tempi precisi; il **condimento**, preparato con aceto di riso, zucchero e sale. Non meno importanti, i gesti: il riso cotto va scolato, condito e mescolato mentre si raffredda, per ottenere una consistenza adeguata a formare i bocconi per i nigiri e gli strati per avvolgere maki e uramaki. Va lavorato, infine, con le mani umide.

Il maestro

Katsuya Tatsumoto ha 52 anni, e 26 anni fa è arrivato in Italia dalla provincia di Kyoto per imparare la nostra cucina e insegnare quella giapponese. "Sono uno chef sushi, mangerei solo sushi!", dichiara. E questa passione emerge nei corsi, durante i quali, tra un filetto di salmone e un nigiri, spiega con competenza e molto brio.

Fotografie di Gaia Menchicchi

GESTI DI PRECISIONE
Il maestro di sushi guida un'allieva nel taglio di un filetto di branzino; pulisce i gamberi rossi lavorando sulla carta da cucina (perché macchiano molto), e seziona un trancio di tonno, riducendolo allo spessore adatto per i nigiri.

L'ARTE DEL PESCE

L'altro componente essenziale del sushi è il pesce: deve essere tagliato in fette sottili e misurate. Il cuoco mostra agli allievi la corretta **inclinazione della lama** e il movimento con cui farla scorrere sotto le dita, per ottenere fettine di grandezza omogenea e adeguata per ricoprire le quenelle dei nigiri. I gamberi vanno sgusciati e puliti senza staccare il codino, infine si aprono a libro. Per i maki (i rotolini), invece, si possono utilizzare i ritagli dei filetti, tagliati a bastoncini.

LE TECNICHE

"Un bravo maestro prepara un nigiri perfetto in quattro secondi", spiega Katsuya. Le sue mani sanno quanto riso prelevare per ogni boccone e quanto "spalmarne" sull'alga per i maki e gli uramaki; sanno come **premere la stuoietta** per dare forma ai rotolini e come tagliarli in tranci precisi. Solo mettendosi alla prova, ci si rende conto della sapienza che occorre.

SERVIRE E MANGIARE
Il piatto va posizionato in modo che lo zenzero sia vicino a chi mangia. Si comincia, poi, dai pesci più delicati, come gamberi e branzino, per terminare con i più ricchi e saporiti, come il salmone. I nigiri (bocconi con il pesce sopra) vanno intinti nella soia girandoli dalla parte del pesce, per evitare che il riso assorba troppo condimento.

In calendario

GELATI E SORBETTI
10, 20 e 31 luglio

Per chi ama i dessert ghiacciati, ecco un corso che insegna le tecniche di base e i segreti per inventare piatti e abbinamenti sempre nuovi.

MARMELLATE E CONFETTURE
8, 13, 21 e 31 luglio

Non soltanto dolci! Gusti insoliti e accostamenti originali per racchiudere nei vasetti il sole dell'estate e il gusto della frutta (e di qualche verdura).

SECONDI DI PESCE
3, 14 e 26 luglio

Se puntate sul pesce per stupire i vostri ospiti, ecco il corso che fa per voi. Polpo, sgombro, orata, rombo: scoprite con il nostro cuoco come prepararli e cucinarli.

CREME E VELLUTATE
6, 10, 22 e 26 luglio

Per chi cerca la leggerezza senza rinunciare al gusto, questo corso offre zuppette in versione estiva: rinfrescanti e profumate, per rendere più invitante la bella stagione.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

Seguici su:

scuola.lacucinaitaliana.it

Dove andare

A MANTOVA, ALLA TAVOLA DEI GONZAGA. CREAZIONI VEG A SARZANA. BIRRE ARTIGIANALI IN VALLE D'AOSTA

A CURA DI GEGÈ GIAMBONI

Sandwich con verdure crude, germogli e crema di barbabietola

28-30
LUGLIO
SARZANA (SP)

3° CASTLE VEGETARIAN FESTIVAL

Ormai è tra le grandi kermesse vegetariane e vegane. La scenografia, il cuore antico di Sarzana e il suo castello, è suggestiva; il programma, suddiviso in tre giorni, è fitto di showcooking, laboratori, convegni, seminari, presentazioni di libri, mostre, spettacoli, musica e danza. Persino un focus sulla **naturopatia**. Per gli appassionati è da non perdere.
www.castlevegetarianfest.it

VIPITENO (BZ)
LE GIORNATE DELLO YOGURT

dal 9
LUGLIO

Per gli intenditori di yogurt è il paradiso. Per un mese intero sono previste visite guidate alla ormai celebre latteria di Vipiteno, gite alla scoperta delle erbe alpine e rendez-vous con i proprietari dei masi per conoscere la loro **specialissima economia di montagna**. Si assiste alla panificazione secondo tradizione (con assaggio del pane appena sfornato), c'è il sentiero del miele a Maria Trens, si possono creare creme naturali con lo yogurt in Val di Vizze, e, durante la festa delle lanterne, degustare le numerose varietà di yogurt. *www.vipiteno.com*

dal 5
LUGLIO

MILANO
TIME OUT

Fino al 24 di settembre è di scena a Palazzo Reale e in altre due sedi una ricca antologica dell'opera di **Giancarlo Vitali**. Nato nel 1929, attivo dagli anni '40, Vitali viene scoperto nel 1983 dal critico Giovanni Testori che gli dedica un pezzo sul *Corriere della Sera*. Da quel momento critica e pubblico iniziano ad apprezzare la vivida inquietudine espressionista della sua pittura attratta spesso anche da temi legati al cibo e al suo consumo. *www.giancarlovitali.com*

TUTTO IL MESE
#EATMANTUA
MANTOVA
Fino a settembre a Palazzo Te l'arte del convivio rinascimentale dei Gonzaga è messa a confronto con quella contemporanea.
www.centropalazzote.it

26-30 LUGLIO
STRAGUSTO **TRAPANI**
Il festival del cibo di strada mediterraneo. Con sapori italiani, arabi, spagnoli, di mare e terra. E lo street food del virtuoso cuoco locale Marcello Valentino.
www.stragusto.it

13-16 LUGLIO
FESTIVAL DELLE BIRRE
CHAMPOLUC (AO)
A tu per tu con i 4000 metri del Breithorn, un'occasione ideale per gustare le migliori birre italiane artigianali insieme a ottime proposte di street food.
www.festivaldellebirre.it

23 LUGLIO
MANGIALONGA PICENA
OFFIDA (AP)
In 6,5 chilometri tra i vigneti, i prodotti tipici, i grandi vini e la buona cucina delle Marche. Per ogni sosta un piatto e il suo vino. *www.mangialongapicena.it*

28 LUGLIO - 6 AGOSTO
35ª SAGRA DELL'OCA
BETTONA (PG)
Sullo sfondo panoramico di uno dei borghi più belli d'Italia, detto "il balcone dell'Umbria", una festa per un animale da cortile tanto bello quanto buono.
www.prolocobettona.it

Fotografie di 123rf

Giusti adesso

PRELIBATEZZE ESTIVE: DALLE MELANZANE **MIGNON** A UN RARO CROSTACEO D'ACQUA DOLCE

A CURA DI SARA TIENI

SUSINA "GOCCIA D'ORO"

Profumata e dolcissima, questa specie ha un finale leggermente acidulo e **rinfrescante** e un bel colore giallo pieno, che le vale il suggestivo nome. Diffusa in Europa dall'Asia, la "Goccia d'Oro" ha debuttato nei nostri frutteti circa un secolo fa. Matura dalla seconda metà di luglio a fine settembre ed è ottima fresca, in macedonia, e cotta, in composte e chutney. Di forma tondeggiante, può essere confusa con due specie simili: la "Sorriso di Primavera", giapponese, più piccola e meno succosa, o la "Mirabolana Bianca", una rarità italiana che cresce solo selvatica.

TIMO LIMONE Ha foglioline verde brillante screziate di giallo e un caratteristico aroma di limone. Tipica sia della cucina occidentale sia di quella asiatica, è un'erba da usare **fresca**, per insaporire le grigliate di verdure e pesce, i carpacci e per aromatizzare la frutta sciroppata e i sorbetti. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 58.*

MELANZANA PERLINA Tra le molte varietà di questo ortaggio è la più graziosa. Originaria del Ragusano, in Sicilia, è minuta (pesa in media 25 g ed è lunga tra i 10 e i 15 cm). Ha una buccia molto sottile, polpa **senza semi** e un sapore dolce, privo del tipico retrogusto amaro della melanzana, il che permette di mangiarla senza metterla prima a spurgare sotto sale. È eccellente fritta, perché la sua polpa compatta assorbe poco olio. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 58.*

FARRO DELLA GARFAGNANA Protagonista di zuppe e insalate tipiche della tradizione toscana, è un prodotto Igp. Cresce tra i 300 e i 1000 metri nella valle della Garfagnana e viene coltivato da un consorzio di 100 piccoli produttori, con metodi bio. Vera "celebrità" locale, gli è dedicato un **festival a tema**: "Le Contee del farro" a Sant'Anastasio, nel comune di Piazza al Serchio (Lucca), il 9 e 10 luglio, con assaggi e percorsi tra le "fole", le antiche aie. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 49.*

Gambero di fiume

Grandi buongustai, gli antichi Romani lo apprezzavano per la sua polpa tenera e saporita. Somiglia a un piccolo astice, ma più chiaro, e raggiunge i 15 centimetri. È buono cotto al vapore o in **guazzetto**. In Veneto un tempo era considerato un cibo povero, adatto a ingannare la fame, oggi è raro e costoso.

Stracciatella di burrata

Un formaggio cremoso e delicatissimo, tipico di Foggia, davvero irresistibile, fatto con panna e nastri di mozzarella filata di **bufala**. Dà il meglio nei mesi primaverili ed estivi, quando gli animali si nutrono con foraggio fresco e il loro latte è particolarmente aromatico.

Prosciutto di Sauris

Località di montagna del Friuli-Venezia Giulia, Sauris è famosa per svariate bontà, tra cui birra e miele, ma è il prosciutto crudo Igp il vero gioiello. Dolce e morbido, è **affumicato** con legno di **faggio**, che gli dà un sapore inconfondibile. Lo si celebra il secondo e terzo fine settimana di luglio, con una festa a tema.

È il momento di

ANGURIE	CETRIOLI
CILIEGIE	INSALATE
LAMPONI	ORIGANO
MELONI	PEPERONI
MIRTILLI	POMODORI
PESCHE	SEDANO

Fotografie di 123rf, Fotolia, Alamy/IPA, Luciano Gaudenzio/Arch. PromoTurismoFVG, Riccardo Lettieri

"Intrecci" di famiglia

CON TRE C PERCHÉ SONO TRE CUGINE, LE PIONIERE DI UN PROGETTO CHE FORMERÀ UNA NUOVA CLASSE DI GIOVANI PROFESSIONISTI DEL SERVIZIO FORTI DI CLASSE, CARATTERE E CALORE. PER LA NOSTRA FELICITÀ AL RISTORANTE

A CURA DI FIAMMETTA FADDA

Dominga: curioso nome per una bambina italianissima, nata in Umbria, terra di magnifiche sante protettrici. Ma la famiglia Cotarella, vitivinicoltori ed enologi, di fronte al dilemma sul nome con cui battezzare la bimba, aveva deciso di onorare la memoria del nonno Domenico, vignaiolo. Però Domenica suonava banale, e allora qualcuno ha detto: "Perché non Dominga che è lo stesso ma è più originale?". Decisione di squadra, in quanto i Cotarella costituiscono una realtà invidiabile non solo perché sono i produttori di Falesco, che con le sue etichette abbraccia 1 milione e 800 mila bottiglie, e di Famiglia Cotarella, 90 mila bottiglie di punta che ambiscono a legare il vino all'arte, ma perché sono l'edizione contemporanea di una vera famiglia patriarcale. Due generazioni che vivono in case vicine e si riuniscono a tavola la domenica condividendo mestiere, progetti, decisioni. Un team legatissimo, forte del contributo di tre ragazze clamorosamente "giuste": Dominga, figlia di Riccardo, la più grande: una bionda che sa giocare il sorriso e la gonna senza timore di perdere in autorevolezza perché la competenza glielo consente; e poi Marta ed Enrica, figlie di Renzo, la prima abituata alla severa logica dei numeri, la seconda con un penchant verso l'arte. L'anno scorso il gran salto con il passaggio alle "ragazze" della proprietà dell'azienda e adesso una nuova avventura, "Intrecci".

"Intrecci": il nome è affascinante, che cosa annuncia?
A un certo punto mi sono chiesta: perché oggi da noi la cultura del servizio è lontana dal livello di eccellenza che ormai tutti riconoscono alla nostra cucina? Così ho elaborato un progetto che si ispira alle tre C di Cultura, Coraggio e Curiosità per creare accanto alla nostra cantina, a Montecchio, una scuola da cui uscirà una nuova classe di giovani professionisti di sala forniti di Classe, Carattere e Calore – le nostre altre tre C vincenti. Il concetto è quello del campus: un luogo dedicato alla formazione e alla crescita individuali, dal mestiere allo sport. Un anno di studio, articolato tra scuola e viaggi, quasi 2000 ore di materie con i migliori docenti, tra cui cultura dell'accoglienza, psicologia, gestione della sala, servizio del vino… La scuola aprirà a inizio 2018.

Un papà presidente degli enologi italiani e uno zio amministratore delegato del gruppo Antinori costituiscono un indiscutibile vantaggio, ma anche, forse, un cammino segnato.
Io avevo le idee chiarissime da quando a tredici anni mio padre mi ha costretta tremante a salire su un palco e presentare

l'azienda. È stata una rivelazione. Lì ho capito che la mia vocazione era quella di raccontare il mondo affascinante del vino, liberandolo dai tecnicismi del linguaggio per renderlo vivo, sexy, desiderabile.

Vuol dire essere sempre in viaggio, avviare relazioni, studiare i mercati. Mestiere maschile per eccellenza.

Non credo nella distinzione di genere. Chi è bravo è bravo. Io e le mie cugine siamo un team femminile solo casualmente.

La mano femminile nel vino non conta?

Conta nel senso che le donne sanno fare più cose contemporaneamente e hanno una sensibilità acuta per i dettagli. Sono i dettagli a fare la differenza tra mediocrità ed eccellenza.

Che cosa si impara viaggiando?

Che bisogna osare. Viaggiando negli Stati Uniti, per anni il nostro mercato più forte, sentivo crescere la certezza che dovevamo concentrarci sull'Italia, dove per tradizione il vino si beve a tavola, insieme a una cucina nata per sposarlo magnificamente. E oggi l'Italia è il nostro primo mercato.

Qual è la scommessa tecnica sulla quale puntate di più con i vostri vini?

Il lavoro sui vitigni di viognier e di syrah, uno a bacca bianca, l'altro a bacca nera, la cui culla è la Valle del Rodano, e i cui terreni sono simili ai nostri. Come provano i nostri Viognier Soente e Syrah Ogrà: un bianco affascinante e un rosso elegante.

Come se la cava il vino con un sushi, un cuscus, un ceviche?

Deve avere la giusta acidità e note fruttate. Scelgo o una bollicina, che è trasversale, o una bottiglia di grande carattere, magari apparentemente in contrasto, ma che poi sa armonizzarsi al boccone. Tra quelli delle nostre cantine, io che sono una bianchista, cresciuta col Cervaro degli Antinori, aprirei un Soente o il nostro Spumante Millesimato, 100% roscetto del quale abbiamo prodotto solo 2000 bottiglie.

SOPRA: la facciata della cantina Famiglia Cotarella.
SOTTO, DA SINISTRA A DESTRA: il fiore della vite in boccio; l'ingresso della Scuola di Alta Formazione Professionale, che sarà operativa dal 2018; quattro etichette esemplificative dello stile della Casa: Ogrà, Montiano, Soente e Marciliano.
NELLA PAGINA ACCANTO: una veduta della cantina. **SOTTO**: Dominga Cotarella, al centro, con le cugine Marta ed Enrica.

Vino e cibo, al centro. Quanto gioca l'apparecchiatura nel piacere finale?

Primo, la tovaglia, che deve essere adatta all'occasione, stirata con cura, distesa con amore. Secondo, i bicchieri, che con le loro forme e grandezze diverse anticipano e accrescono l'attesa dei vini che arriveranno.

Chi inviterebbe a un suo dream-dinner party?

Madame Lalou Bize-Leroy, la leggendaria proprietaria del Domaine d'Auvenay in Borgogna alla quale devo l'indimenticabile lezione di stile impartitami durante un assaggio dei suoi vini in cantina dalla botte. "Ricordati che non si getta via mai niente", ha urlato colpendomi la mano col bastone perché stavo buttando quel dito di vino rimasto nel bicchiere. E papa Ratzinger, di cui ammiro lo straordinario gesto di ritirarsi quando si è sentito troppo stanco.

Fotografie di Roberto Befani, Alamy/IPA

5 artigiani del cibo

STANNO IN PAESI DI PROVINCIA, A VOLTE DIFFICILI DA RAGGIUNGERE, MA L'ENTUSIASMO E LO **SPIRITO D'INIZIATIVA** LI HANNO PORTATI LONTANO

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

1

"Ci conosciamo da 22 anni e la nostra **storia d'amore** *si rispecchia in tutto il gelato che facciamo"*

Martina DE LEVA e Fabio GIAVAZZI

GELATO IN VIAGGIO

L'idea di Martina e Fabio nasce dal desiderio di far assaporare il loro gelato anche a chi non abita a Rivolta d'Adda. Così, grazie a nuove tecnologie e al sapiente equilibrio tra zuccheri diversi, sono riusciti a realizzare 13 GUSTI IN BARATTOLO che vengono consegnati in tutta Italia sempre cremosi. Tra questi lampone e rabarbaro e cioccolato venezuelano e panna, il loro cavallo di battaglia.

DOVE TROVARLO

Gelateria Giavazzi, via Mario Cereda 14, Rivolta d'Adda (CR), www.giavazzidal1956.com

Kilometro zero
La gelateria Giavazzi nasce nel 1956 come latteria, poi negli anni cresce e si evolve, ma ancora oggi il suo gelato è prodotto solo con il latte fresco delle mucche che pascolano a cinque minuti di bicicletta dall'azienda.

2

"Le donne puliscono le acciughe **a una a una**, *in modo del tutto artigianale"*

Ana María
FERNANDEZ GUERRERO

ACCIUGHE DAL CANTABRICO

L'azienda familiare Conservas Ana María nasce nel 1996 a Santoña, dove la lavorazione artigianale delle acciughe del Cantabrico, considerate le migliori del mondo, è una tradizione inalterata da secoli. Arrivano fresche dal porto nella stagione migliore, grasse, rosate, consistenti. **SUBLIMI** con pane e burro.

DOVE TROVARLE

La Fenice, via Martin Luther King 18, Grassobbio (BG), lafenice@foodemotion.org

DOVE TROVARLO

Antico Opificio Clementi, via Ferriera 4, Fivizzano (MS), www.chinaclementi.it

UN DIGESTIVO D'ALTRI TEMPI

L'elisir di lunga vita si trova in Lunigiana: è un tonico digestivo di sapore suadente. Creato nel 1884 da Giuseppe Clementi, esperto botanico, è fatto con **ERBE OFFICINALI** e pregiate varietà di china tropicale, tritate finemente e messe in una soluzione idroalcolica. Negli anni la ricetta è stata tramandata senza modificare la composizione originaria, che ancora oggi regala un piacevole momento di degustazione.

3

"Su ogni bottiglia ci sono le lodi di **Indro Montanelli** *alla nostra china: se la faceva mandare a casa"*

Nicola e Lanfranco CLEMENTI

4

"Mio nonno ha fondato il capperificio nel 1949, ma grazie alle foglie gli ho dato una **nuova identità**"

Gabriele LASAGNI

CAPPERI, CHE FOGLIE!

A Pantelleria nessuno prima di Gabriele Lasagni aveva creduto nelle potenzialità delle foglie di cappero in cucina. Invece si raccolgono in agosto e sono ideali sia per decorare, con la loro forma a ventaglio orientale, sia per aggiungere un elemento **CROCCANTE** nei secondi di pesce e di carne, nelle insalate e nei panini.

DOVE TROVARLE

Bonomo & Giglio Srl, Strada Sotto Cuddia 7, Pantelleria (TP), www.lanicchia.com

5

"Prima non sapevo nulla di agricoltura, poi mi sono ritrovato con un ettaro di terreno e **ho imparato**"

Gerardo
NAPOLITANO

BUONE PASTE DI FARRO

Per anni aveva venduto materassi in Campania ma, alla nascita della prima figlia, Gerardo Napolitano ha deciso di cambiare vita e ha iniziato a produrre pasta e olio nelle campagne abruzzesi. Nella profonda convinzione che sia sempre il terreno a fare la differenza, ha scelto di seguire i dettami dell'**AGRICOLTURA SINERGICA** (ogni intervento esterno, meccanico e chimico, è ridotto al minimo) e di produrre una pasta di farro, con alti contenuti proteici, deliziosa anche solo con un filo di olio.

DOVE TROVARLE

Azienda Agricola Lunaria, contrada Astignano 1, Moscufo (PE), tel. 3270833220

Fotografie di Riccardo Lettieri

Assaggi sott'occhio

I RISTORANTI CON L'ORTO OFFRONO QUALITÀ, STAGIONALITÀ E UNA LUCIDA VISIONE DEL FUTURO. SEI INDIRIZZI DOVE **SEMINARE E RACCOGLIERE** SONO DI CASA

A CURA DI CARLO SPINELLI

Insalata e verdure dell'orto, un piatto che cambia quasi ogni giorno al Meo Modo.

HOTEL & RELAIS CHIUSDINO (SI)

BORGO SANTO PIETRO

Meo Modo, cioè a modo mio. Così si chiama il ristorante dell'hotel, e così Claus e Jeanette Thottrup hanno plasmato un relais con orto, trattoria biologica e ristorante, trasformandolo in un gioiello della Toscana rurale. Fra una vigna e un sentiero suggestivo che porta al fiume, il cuoco Andrea Mattei cucina frutta, verdura, latticini, carne ed erbe dall'azienda agricola e dal bosco di proprietà. Da provare il dessert Fragole e peperoni con crema di latte di pecora.

Tel. 0577751222, www.borgosantopietro.com

CASA FORMAT
ORBASSANO (TO)

Cucina e ospitalità responsabili, nella campagna di Torino. Da un'idea di Giovanni Grasso e Igor Macchia de La Credenza, è nata una "casa" ecosostenibile e autosufficiente, bella, luminosa e con 2000 metri quadrati di terra da coltivare a disposizione. Al timone ci sono il cuoco Stefano Malvardi e il maître Alessandro Gioda, giovani e preparati. Poetico il menu creato interamente con i prodotti del loro orto.

Tel. 0119035436, www.casaformat.it

PIZZERIA GIGI PIPA
ESTE (PD)

È la prima pizzeria con orto, in Italia. A due passi dal castello medievale di Este il giovane Alberto Morello sforna pizze tradizionali e "creative" con i prodotti coltivati da lui. Cucina a vista e ottime pizze: con la battuta di manzo, con il polpo, con il gambero rosso di Mazara, col baccalà...

Tel. 3314161253, www.pizzeriagigipipa.it

RISTORANTE MONTEGROSSO (BT)

ANTICHI SAPORI

Degustare la cucina pugliese delle nonne, grazie a un vasto orto nella campagna di Andria interpretato da Pietro Zito, è un'esperienza da non perdere. Qui si parla di agricoltura biodinamica, di progetti della Caritas coi migranti e di un ristorante sempre affollato. Tante le proposte, dall'Agnello in crosta di pane con caciocavallo, melanzane e cipollotti al Tiramisù di ricotta e mandorle fresche, per chiudere in dolcezza.

Tel. 0883569529, www.pietrozito.it

Pietro Zito, 51 anni. Vero chef contadino

VILLA CHIARA

VICO EQUENSE (NA)

Faby Scarica è una giovane cuoca che insieme al socio Arturo Scarfato ha aperto in Costiera un luogo dove carne, formaggi, pesce azzurro e verdure dell'orto si amalgamano alla perfezione. La Campania in un boccone: Fusilloni di Gragnano con broccoli friarielli, croccante di alici e mandorle, limone candito. Una cucina piena di idee, nate dal contatto con la generosità della natura partenopea. *Tel. 0818029165*

Fotografie di Paolo Comparin, MorelliBros, Giuseppe Tricarico

OSTERIA U LOCALE BUCCHERI (SR)

Interpreti della tradizione dei Monti Iblei, Sebastiano e Pippo Formica hanno un'osteria di montagna nel centrostorico di Buccheri, in Sicilia. Per il menu giornaliero attingono dall'orto e da una rete di piccoli produttori locali. *Tel. 0931873923, www.ulocale.com*

Festa raggiante

UNA TAVOLA CHE METTE IL **BUONUMORE**. PROFUMATA COME UN LIMONE APPENA COLTO, COLORATA COME UN CAMPO DI GIRASOLI. FATTA DI TRAME NATURALI, CERAMICHE E TRONCHI DI LEGNO IN FORMA DI SGABELLO

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING VANESSA PISK
HA COLLABORATO ELISABETTA VIGANÒ

1

2

3

4

OROLOGI DA PARETE
FreakishCLOCK in plastica e alluminio giallo, di Sabrina Fossi Design. **79 €** *sabrinafossi.com*

Dimmi che non te ne andrai se non ci sarà il sole

Giuliano Palma & The Bluebeaters feat. Samuel

1 CESTINO giallo di Tête de Bois, disponibile in 2 misure e 6 colori, 89 €. In vendita su Debou. *debou.it*

2 ORCIO da 500 ml di extravergine di oliva in ceramica arancio, "Orci Collection", di Antico Frantoio Muraglia, 28 €. *frantoiomuraglia.it*; **CARAFFA** termica di Tescoma, linea "Family", 23,90 €. *tescomaonline.com*; nella **CIOTOLA** Bormioli Rocco, *shop.bormiolirocco.com*, **SEMI DI ZUCCA**, Sarchio. *sarchio.com*

3 PAPPARDELLE all'uovo di Luciana Mosconi, *lucianamosconi.com*, dentro il **CESTO** in lino di Job Home Collection; **CARAFFA** di Tescoma, linea "Teo", 17,90 €; **PIATTO** *Sole* in ceramica, decorato a mano con la tecnica della decalcomania. Serie limitata di Studio Picone Roma, 60 €. In vendita su Debou.

4 Tutti gli **SGABELLI DI LEGNO** di carpino scortecciato e laccato bianco sono disponibili in tre dimensioni con diametri variabili, di Gervasoni. *gervasoni1882.it*; nelle **CIOTOLE** Bormioli Rocco **SEMI DI GIRASOLE** di Sarchio e **CURCUMA** di Selecta. *selectaspa.it*; **CESTINO TERMICO** pieghevole giallo, linea "Coolbag", di Tescoma, 39,90 €.

5 CESTINO in acciaio lucido *Girotondo* con bordo traforato, 58 €, **CARAFFA** linea "Tonale" in vetro con tappo in silicone, 46 €, e **CONTAMINUTI** *Duck Timer* in resina gialla, 39,00 €, tutto di Alessi. *alessi.com/it*; **VINO BIANCO**, Pinot Grigio Valdadige Doc di Santa Margherita. *santamargherita.com/it*; **CARTA DA PARATI** *Cotton Tree*, di Miss Print, 75 € il rotolo. *missprint.co.uk*

6 GUFO BIANCO di Wald. *wald.it*; **TESSUTI** a partire da sinistra: *Basket Sunshine*, di Kirkby Design Gruppo Romo, 65 € al metro. *kirkbydesign.com*; di lino con tondi arancioni *Suvi Clementine*, di Romo, 77 € al metro. *romo.com*; in tinta unita arancione *Emin Henna* di Romo, 61 € al metro; a zig zag giallo e bianco *Point Sunshine*, di Kirkby Design, 65 € al metro.

Crostacei amici

FINE SETTIMANA, SPIRITO **VACANZIERO**. PINZE, FORCHETTINE, PENTOLE DEDICATE E TUTTO L'OCCORRENTE PER PREPARARLI E SERVIRLI AL MEGLIO

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

DA SAPERE

ASTICE O ARAGOSTA?
Sono due crostacei del tutto differenti. Di colore bruno, marrone o bluastro con grosse chele l'astice; più rossastra e con lunghe antenne invece delle chele l'aragosta.

FRESCHEZZA ASSICURATA
Astice, aragosta e granchi vanno acquistati vivi, mentre scampi e gamberi devono avere occhi rigonfi e neri, guscio lucido e un buon profumo marino.

SCARTI DA NON SCARTARE
Teste e gusci dei crostacei hanno un sapore intenso e prelibato. Ottimi da recuperare per fare un brodo o un fumetto di pesce.

COZZE E VONGOLE
All'acquisto devono avere gusci integri e ben serrati, mentre in cottura devono aprirsi facilmente. Quelle che non si aprono vanno eliminate.

La forma dice molto

Il suo design arrotondato e il colore fiammeggiante ricordano le chele delle migliori bontà del mare. La *Pinza per crostacei* della linea "Presto Seafood" di Tescoma è studiata per rompere con praticità il carapace, il guscio e tutte le parti dure dei grandi crostacei o degli scampi, senza intaccarne la polpa. 9,90 €. *www.tescomaonline.com*

DA INDOSSARE AI FORNELLI
Per gli amanti dei più nobili crostacei, il grembiule *Lobster* di Thornback & Peel, con stampe rosso brillante, è pratico e in cotone al 100% . Da sfoggiare nelle sere d'estate. 24 £. *www.thornbackandpeel.co.uk*

L'ARTE DI APPARECCHIARE
Un pasto a base di crostacei richiede le giuste posate. La *Forchetta granchio/aragosta* cromata di Global è molto raffinata e svolge la duplice funzione di estrarre la polpa con il cucchiaino allungato e infilzarla con le due punte. 10,60 €. *www.schoenhuber.com*

TUTTI IN PENTOLA

ALL'ULTIMA GOCCIA
PER CUOCERE E TENERE IN CALDO LA PIÙ POPOLARE DELLE CONCHIGLIE, LA *PENTOLA PER COZZE* IN GHISA DI STAUB È ANCHE BELLA DA PORTARE IN TAVOLA. GRAZIE A DUE GUIDE SI INCLINA PER RECUPERARE IL SUGO DI COTTURA. *WWW.STAUB.FR*

NON SOLO ORIENTALE
IL *WOK* DELLA "ORIGINAL PROFI COLLECTION" DI FISSLER CON SUPERFICIE A NIDO D'APE CONSENTE UNA COTTURA RAPIDA E SENZA GRASSI. CON SPECIALI MANICI ANTI-SCOTTATURA E RESISTENTE COPERCHIO IN VETRO TEMPERATO. *WWW.FISSLER-ITALIA.IT*

CRACK! SI ROMPE
Fa parte del servizio di posate "Colombina Fish", lo *Schiaccia-crostacei* di Alessi. Un utensile robusto per frantumare chele e corazze evitando di rovinarne il prezioso contenuto. I lunghi manici hanno un decoro ispirato alle squame dei pesci. 68 €. *www.alessi.com/it*

ACULEI DA NON TEMERE
Sono una prelibatezza, però, per aprirli senza farsi male, è necessario avere lo strumento adatto. Il *Taglia ricci di mare* di Paderno consente di dividere a metà il guscio acuminato in modo preciso e sicuro. 18,90 €. *www.paderno.it*

Fotografie di 123rf, Dalibor Michalcik, Jörn Rynio

IL MARE... NEL PIATTO
Ha un diametro di 22 cm ed è lavabile in lavastoviglie la *Coppetta granchio* in ceramica di Maisons du Monde. Un'idea divertente per vestire la tavola in stile marinaro. 8,99 €. *www.maisonsdumonde.com*

Per gli amanti del BBQ

Il *Planetario di spiedini* di Weber si aggancia in modo semplice e automatico su qualunque girarrosto della stessa marca e permette di cucinare contemporaneamente 6 spiedini. Il movimento rotatorio costante assicura poi una cottura omogenea del cibo. Confezione da 12 spiedini (6 da 40 cm e 6 da 30 cm). 69,90 €. *www.weber.com*

Il colino degli chef

È di Paderno il *Cornetto cinese* in acciaio inox da 14 cm, utile per filtrare una salsa, il brodo o un fumetto di pesce. Per lavorare comodamente basta fissarlo con l'apposito gancio sopra un recipiente, versarvi il prodotto e mescolare con il cucchiaio. Disponibile in più dimensioni. Da 16,49 €. *www.paderno.it*

IDEA REGALO CHIC
Aragoste, granchi e astici sono deliziosi, ma un po' complicati da mangiare. Il set *Passione crostacei* da 6 pezzi di Brandani, con coltello, pinza e 4 forchettine, semplifica la vita. 33,50 €. *www.brandani.it*

MITILI IN TAVOLA
IN ACCIAIO SMALTATO, LA *PENTOLA PER MOLLUSCHI* KITCHENCRAFT FUNZIONA ANCHE SUL PIANO A INDUZIONE. ORIGINALE DA USARE COME CONTENITORE DI PORTATA MENTRE IL COPERCHIO DIVENTA UN PRATICO PORTA GUSCI. *WWW.AMAZON.IT*

COTTO A PUNTINO
LA *PESCIERA* DI MAUVIEL 1830 DELLA COLLEZIONE "M'COOK" HA UNA FORMA ALLUNGATA, IDEALE PER CUOCERE PESCI O GRANDI CROSTACEI. LA GRIGLIA SOLLEVABILE PERMETTE DI ESTRARRE L'ALIMENTO SENZA ROMPERLO. *WWW.MAUVIEL.IT*

Scelti per voi

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

DAL CUORE DELLA MAREMMA

Nelle assolate zone costiere della Toscana, dalle prime uve raccolte tra agosto e settembre nasce il Vermentino Litorale Val delle Rose della Famiglia Cecchi. Un vino bianco di grande struttura, con un *profumo* intenso e persistente di frutta matura. Ottimo d'estate, come aperitivo e con la cucina di mare. *www.valdellerose.it*

PICCOLO E INTELLIGENTE

GROHE Sense è il sensore che rileva perdite di acqua e avvisa tramite una spia lampeggiante, un segnale acustico o una notifica sullo smartphone. Da posizionare sul pavimento delle aree a rischio, sotto il lavello o la lavastoviglie, monitora l'umidità e *previene* spiacevoli danni domestici. *www.grohe.it*

Mai più "senza"

Grazie alla sua miscela ricercata di farine, la base fresca per Pizza rotonda Senza Glutine di Buitoni è la soluzione adatta a coloro che seguono uno specifico regime alimentare "gluten free". Per preparare a casa, in pochi minuti, una delle **SPECIALITÀ PIÙ AMATE** senza rinunciare al gusto della versione tradizionale. Nel pratico formato rotondo con carta da forno, la pasta è pronta da srotolare, farcire e infornare. *www.buitoni.it*

L'ORTO CHE SCROCCHIA

Quando le verdure fresche vengono affettate ed *essiccate* nascono irresistibili chips. Noberasco ne propone sei, tra cui topinambur e peperone, nella nuova linea Veg&Crock. Naturali, non fritte, senza sale aggiunto, sono ideali da sgranocchiare per uno snack leggero. *www.noberasco.it*

Perché rinunciare?

Il Cono Fiordilatte Senza Lattosio de La Cremeria regala a chi è intollerante il piacere del *gelato*. Con cialda croccante, granella di nocciole e gocce di cioccolato. In confezione da 6 coni. *www.buonalavita.it*

Un salume della tradizione

Preparata solo con tagli di carne di suini nati, allevati e trasformati in Italia e con spezie macinate ogni giorno, la Mortadella Medaglia d'Oro con i *pistacchi* di Bronte di Levoni ha un sapore pieno e appagante. Senza lattosio né glutine. *www.levoni.it*

Fotografie di 123rf

I ghiaccioli

SOLO FRUTTA FRESCA, ACQUA, ZUCCHERO. PER **REINVENTARE** UN CLASSICO ESTIVO SEMPLICISSIMO E BELLO DA VEDERE COMPLICE IL PIÙ UMILE DEI BICCHIERINI

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** SARA TIENI
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LE RICETTE

Ingredienti per 7-10 ghiaccioli da 70 g di ciascun tipo

Lamponi e kiwi

***400 g** lamponi – **105 g** zucchero*
***100 g** polpa di kiwi*
***1/2** limone*

Fate bollire 200 g di acqua con 80 g di zucchero e il succo del limone per 2′. Frullate i lamponi e uniteli a questo sciroppo, una volta raffreddato. Preparate un altro sciroppo bollendo 50 g di acqua con 25 g di zucchero. Frullate la polpa di kiwi e unitevi lo sciroppo. Riempite i bicchierini per 3/4 di composto ai lamponi, fate congelare per 40′, aggiungete il composto di kiwi, lo stecco e rimettete in freezer per 2 ore.

Pesche e mirtilli

***400 g** polpa di pesca gialla*
***100 g** zucchero*
***60 g** mirtilli*
***1/2** limone*

Fate bollire 250 g di acqua con lo zucchero e il succo del limone per 2′, quindi fate raffreddare. Frullate la polpa di pesca e aggiungetevi 3/4 dello sciroppo. Adagiate sul fondo di ogni bicchierino 4 mirtilli e coprite con lo sciroppo di zucchero rimasto. Mettete in freezer per 20′, poi aggiungete il composto di pesca. Fate congelare per altri 20′, inserite lo stecco e rimettete i ghiaccioli in freezer per 2 ore.

Ananas e lime

***450 g** ananas a tocchetti*
***80 g** zucchero di canna*
***2** lime*

Fate bollire 200 g di acqua con il succo di un lime, la sua scorza grattugiata e lo zucchero per 2′. Spegnete e fate raffreddare. Frullate l'ananas con lo sciroppo. Adagiate una rondella di lime sulle pareti di ogni bicchierino, poi riempitelo con il composto di ananas. Ponete nel freezer per 40′, poi inserite lo stecco. Riponete di nuovo in freezer per 2 ore circa.

Doppio melone

***200 g** polpa di melone arancione*
***200 g** polpa di melone bianco*
***100 g** zucchero*
***1/2** limone – foglie di menta*

Bollite 200 g di acqua con 100 g di zucchero e il succo del limone per 2′; spegnete e fate raffreddare. Frullate separatamente le polpe dei due meloni. Unite a ciascun frullato di melone metà dello sciroppo di zucchero. Distribuite in ciascun bicchierino la polpa frullata del melone arancione fino a metà della sua capacità. Fate congelare per 30′, poi unite l'altro frullato e una foglia di menta. Fate rassodare per altri 20′, inserite lo stecco e rimettete in freezer per 2 ore.

ASTUZIE E CONSIGLI

- I bicchierini di plastica dei distributori automatici? Diventano pratici stampi usa e getta; per rimuoverli facilmente, una volta rassodati i ghiaccioli, praticate un taglietto sul bordo e apriteli con le mani.
- Per ottenere la consistenza migliore, raffreddate bene la frutta in frigo prima di frullarla.
- Lo sciroppo va aggiunto freddo per non alterare gli aromi freschi della frutta.
- Per gustare tutta la fragranza della frutta, consumate i ghiaccioli entro una settimana.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***27 aprile***

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 25 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Orecchiette, ceci e pomodorini

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g orecchiette fresche
200 g ceci lessati e scolati
16 pomodorini gialli e rossi
basilico – aglio
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE e tagliate a spicchi i pomodorini.
METTETE a lessare in acqua bollente salata le orecchiette.
FRULLATE metà dei ceci con una manciata di foglie di basilico e un mestolino di acqua di cottura delle orecchiette.
DILUITE il passato con 2 cucchiai di olio e salatelo.
SCALDATE in padella 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio sbucciato; saltatevi i pomodorini per meno di 1′.
SCOLATE le orecchiette dopo 8-10′ di cottura e saltatele in padella con la crema di ceci, i ceci interi e i pomodorini, per 1′. Spegnete e servite.
LA SIGNORA OLGA dice che il nome pomodoro deriva dall'antico colore di questo frutto che in effetti era giallo: dunque, pomo d'oro.

Zucchine e peperoni con caprino

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g caprino di capra
150 g zucchina pulita
2 peperoni
rucola pulita
limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe in grani

AFFETTATE la zucchina e tagliate a falde i peperoni; ungete le verdure, grigliatele per 2-3′ per lato e salatele.
LAVORATE il caprino con una macinata di pepe e un cucchiaino di succo di limone.
SPALMATE di caprino le verdure e alternatele a sandwich: due fette di zucchina e due di peperone. Servite i "sandwich" su rucola condita con olio e sale.

Spiedini di frutta e salsa moretta

TEMPO 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g zucchero
30 g cacao amaro
2 pere coscia
1/2 melone di Cantalupo – limone

MESCOLATE il cacao con lo zucchero e diluite con 40 g di acqua, mescolando per eliminare possibili grumi.
SVUOTATE il mezzo melone, sbucciatelo e tagliatelo in 12 cubi di grandezza omogenea.
LAVATE le pere e tagliatele, senza sbucciarle, in 12 spicchi.
ELIMINATE il torsolo e bagnatele con poco succo di limone.
MONTATE 8 spiedini alternando pera e melone.
SERVITELI accompagnati dalla salsa moretta.

Tabella di marcia

1. Grigliate **zucchine** e **peperoni** e lavorate il caprino.
2. Preparate la **salsa moretta** al cacao.
3. Tagliate **pere** e **melone** e montate gli spiedini.
4. Lessate le **orecchiette**.
5. Frullate i **ceci** per la crema.
6. Montate i "sandwich" di verdure e **caprino**.
7. Scolate le orecchiette e saltatele con ceci e **pomodorini**.

Spiedini di frutta
e salsa moretta
10
MINUTI
20
MINUTI
Zucchine e peperoni
con caprino
TUTTO
IL MENU IN
40
MINUTI
15
MINUTI
Orecchiette, ceci
e pomodorini

20
MINUTI
Carpaccio di anguria
con gelato
15
MINUTI
Alici su crostone
di polenta
TUTTO
IL MENU IN
45
MINUTI
15
MINUTI
Rosa di branzino al ribes

Alici su crostone di polenta

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg polenta bianca pronta
8 alici fresche spinate
4 pomodori perini
origano secco – peperoncino
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE in 8 fette la polenta, ungetela di olio e passatela in forno a 200 °C per 10′.
TAGLIATE in due per il lungo i pomodori, eliminate i semi, salateli, conditeli con olio, origano secco e peperoncino.
CONDITE le alici con olio e sale.
TOGLIETE dal forno la polenta e mettete su ogni fetta mezzo pomodoro e una alice.
RIPASSATE in forno per 3′.
LA SIGNORA OLGA dice che la polenta bianca è tipica del Veneto. Si trova in commercio già cotta, ma potete anche prepararla, con le stesse modalità di quella gialla (1 litro di acqua per 250 g di farina di mais bianco, sale), il giorno prima e lasciarla raffreddare.

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Atmosfera tropicale con l'**americana** e il **tovagliolo** di Milou Milano. D'obbligo il bianco per i **piatti**, le **ciotole** e il **vassoio** di ASA Selection.

PROVATI E APPROVATI
Finissimo e subito solubile, ideale per la salsa al cioccolato, lo **zucchero** Zefiro di Eridania. Adatta anche per vegani, la **pasta sfoglia** Exquisa per fagottini friabili. La **maionese senza glutine** Develey per l'insalata di pollo. Piacevole aggiunta croccante sul sorbetto con gli **amarettini** Matilde Vicenzi. Frutta e macedonie in un lampo diventano un dessert con una pallina di **gelato**: passe-partout il fiordilatte di Sammontana.

Rosa di branzino al ribes

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g carpaccio di branzino
60 g ribes rosso
1 cuore di lattuga
olio extravergine di oliva
sale – pepe

ACCOPPIATE le fette di branzino e arrotolatele formando 4 rosette che appoggerete su una placca coperta di carta da forno.
UNGETELE, salatele, pepatele e infornatele a 180 °C per 5-6′.
SGRANATE il ribes, frullatelo con 30 g di olio e un pizzico di sale.
SFORNATE le rose di branzino e servitele su foglie di lattuga.
CONDITE con la salsa di ribes.
LA SIGNORA OLGA dice che questa ricetta si riesce a preparare in 15′ sfruttando il forno già riscaldato per i crostoni.

Carpaccio di anguria con gelato

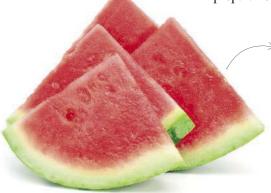
TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g gelato al fiordilatte
1 cestino di more
mezza anguria piccola
zucchero a velo
zucchero di canna – limone

TAGLIATE l'anguria a fette sottili poi eliminate la buccia con la punta di un coltellino affilato.
SPOLVERIZZATE le fette con zucchero a velo e scorza di limone grattugiata.
CONDITE le more con il succo del limone e un cucchiaio di zucchero di canna.
MARINATE le more e l'anguria, in frigorifero, per 10′.
SERVITE infine le fette di anguria con le more e una pallina di gelato ciascuna.
LA SIGNORA OLGA dice che le angurie piccole senza semi sono perfette per questa preparazione.

Tabella di marcia

1. Affettate la **polenta** e infornatela.
2. Tagliate l'**anguria** e fatela marinare.
3. Marinate anche le **more**.
4. Completate la polenta con i pomodori e le **alici**.
5. Preparate le rose di **branzino** e infornatele.
6. Aggiungete il **gelato** all'anguria appena prima di servire.

Foto ingrediente 123rf

Non buttate via i semi delle angurie comuni: ricchi di sali minerali, di antiossidanti e di fibre, provateli frullati con la frutta oppure tostati in forno con sale e olio per un insolito snack.

Pacchetti di sfoglia a sorpresa

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g mozzarella
125 g pasta sfoglia pronta
12 pomodorini
1 uovo piccolo
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale – pepe

SROTOLATE la sfoglia, ungetela di olio, tagliatela con la rotella dentata in 12 quadrati di circa 8 cm di lato.
COSPARGETELI con 2-3 fili di erba cipollina spezzettata, sale e pepe.
METTETE al centro di ogni quadrato un pomodorino, richiudete a pacchetto unendo le quattro punte.
SPENNELLATE i pacchetti con l'uovo leggermente sbattuto e infornateli a 200 °C per 10-12′.
AFFETTATE la mozzarella e servitene due fette a persona con 3 pacchetti ben caldi.

3 vini per 3 menu

MENU 1
Riviera Ligure di Ponente Pigato 2016 Deperi Prodotto da una azienda famigliare della Valle Arroscia, è sapido e invitante e profuma di macchia mediterranea. Ottimo con formaggi freschi e verdure. Si serve sui 10-12 °C. 10 euro.

MENU 2
Marche Passerina "La Ferola" 2016 Costadoro Questo bianco fruttato da agricoltura biologica è certificato come vino vegano, realizzato cioè senza l'utilizzo di prodotti di derivazione animale. Piacevole come aperitivo, delicato sul branzino. Si serve a 10-12 °C. 6 euro.

MENU 3
Col Fondo 2015 Mongarda Nasce da vigne di oltre 60 anni questo Prosecco "col fondo", cioè prodotto con l'antico metodo della rifermentazione in bottiglia e senza sboccatura finale. Fresco e dissetante, è il vino giusto per spuntini, antipasti e insalate estive. Si serve a 8-10 °C. 9 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Insalata di pollo e patate

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 pollo arrosto
400 g patate medie
6 ravanelli
maionese
basilico – alloro – aceto
olio extravergine di oliva
sale

SBUCCIATE le patate, tagliatele e lessatele per 6-8′ in acqua acidulata con un cucchiaio di aceto, aromatizzata con una foglia di alloro e leggermente salata.
SPOLPATE il pollo, scolate le patate e conditele con un cucchiaio di olio.
TAGLIATE a spicchi i ravanelli, spezzettate 4-5 foglie di basilico. Mescolate pollo, patate, ravanelli e basilico, conditeli con 1 cucchiaio di maionese diluita con un cucchiaio di acqua molto fredda e servite.

Sorbetto di pesca con amarettini

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g pesche gialle
250 g sciroppo di zucchero
baccello di vaniglia
amarettini

SBUCCIATE le pesche ben fredde di frigorifero, tagliatele a pezzetti e tenetene da parte alcune fettine per la decorazione.
FRULLATELE con lo sciroppo, anch'esso tenuto in frigorifero, e unite i semi di un baccello di vaniglia.
VERSATE nella gelatiera e avviate l'apparecchio: il sorbetto sarà pronto in circa 20′; con gli ingredienti ben freddi manteca molto più rapidamente.
SERVITE il sorbetto con gli amarettini e la pesca tenuta da parte.
LA SIGNORA OLGA dice che con questa procedura si può preparare il sorbetto con altri frutti a polpa soda, come pera, albicocca, mango o ananas.

Tabella di marcia

1. Frullate le **pesche** e avviate la gelatiera per il sorbetto.
2. Preparate i pacchetti di **sfoglia**.
3. Cuocete le **patate**.
4. Affettate la **mozzarella** e spolpate il pollo.
5. Mescolate gli ingredienti dell'insalata di **pollo**.
6. Servite il sorbetto con gli **amarettini**.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 aprile***

25
MINUTI
Sorbetto di pesca
con amarettini
20
MINUTI
Insalata di
pollo e patate
TUTTO
IL MENU IN
50
MINUTI
20
MINUTI
Pacchetti di sfoglia
a sorpresa

Frozen-mania

HANNO LA CONSISTENZA DI UN **SORBETTO**. CON UNA PUNTA DI ACIDITÀ, UNA CANNUCCIA E UN BEL BICCHIERE DANNO VERVE AL RELAX ESTIVO

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

alcolico

ISPIRATO

ai Frozen Margarita di stile messicano, in voga negli anni Ottanta. Da provare con un piatto di nachos e guacamole.

analcolico

FRESCHISSIMO

a pranzo con le insalate miste classiche, come la Caesar Salad e la Nizzarda.

FROZEN GUAVA MARGARITA

Ingredienti per 1 cocktail
***12 cl** succo di guava*
***5 cl** tequila Espolòn*
***2 cl** sciroppo di agave*
gelato al lime
lime – ghiaccio

Versate nel bicchiere del frullatore la tequila, il succo di guava e lo sciroppo di agave. Unite qualche cubetto di ghiaccio leggermente pestato e 4 cucchiai di gelato al lime (oppure al limone). Frullate fino a ottenere una grana fine e versate in una coppa. Decorate con fettine di lime.

FROZEN PORTO VENERE

Ingredienti per 1 cocktail
***9 cl** succo di mela – **3 cl** succo di lime*
***2 cl** sciroppo di zucchero – foglie di salvia – ghiaccio*

Raccogliete nel bicchiere di un frullatore potente il succo di mela, il succo di lime e lo sciroppo di zucchero con abbondante ghiaccio appena pestato. Azionate l'apparecchio e frullate fino a ottenere un composto di grana fine, ma abbastanza denso da sostenere una cannuccia. Versate in un bicchiere tipo tumbler, decorate con foglie di salvia.

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **1º marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere e calice RGMania.

il profilo sapore

FRUTTATO
AGRUMATO

Mortadella medaglia d'Oro Levoni con pistacchi di Bronte

IRRESISTIBILE BONTÀ 100% ITALIANA, NESSUN COMPROMESSO!

I SALUMI LEVONI SONO NATI E ALLEVATI IN ITALIA

TUTTO MADE IN ITALY

Considerata già dai Romani una straordinaria specialità alimentare, **la Mortadella è uno dei salumi più antichi della tradizione gastronomica italiana**. Nobile e pregiata, tanto che fino alla metà dell'Ottocento costava più del prosciutto, la sua fama si propagò in tutta Europa grazie agli studenti che frequentavano la prestigiosa Università di Bologna. E il nome "Bologna" divenne, così, il sinonimo di questa delizia color rosa intenso, dal profumo irresistibile e avvolgente.

Levoni, l'azienda di Castellucchio (Mantova) che serve le migliori salumerie e gastronomie in Italia e nel mondo da oltre 100 anni, interpreta i sapori della più alta tradizione Italiana proponendo un ampio assortimento di mortadelle. Un patrimonio di gusto che si esprime in diverse ricette, tra le quali primeggia la **Mortadella Medaglia d'Oro con i pregiati pistacchi di Bronte**, legata a mano, una delle più alte espressioni dell'arte salumiera di Levoni. Colore rosa vivo, a cui si contrappone il bianco dei lardelli e il verde dei pistacchi, vellutata, profumo intenso e aromatico, **gusto pieno e persistente**, retrogusto che lascia il palato pulito e il **desiderio irresistibile di rigustarla**. Un prodotto **senza glutine e lattosio**. Perché il buono deve essere di tutti e per tutti. Leggera e altamente digeribile, la **Mortadella Medaglia d'Oro Levoni è preparata esclusivamente con carni di suini nati, allevati e trasformati in Italia**: vengono utilizzati solo i migliori tagli di carne, insaporiti esclusivamente con le spezie più pregiate, macinate ogni giorno per preservare intatti gusto e profumi. La tecnica di produzione è controllata e garantita: ad una macinatura finissima segue una dolce stufatura che armonizza i sapori e crea un capolavoro dal gusto inconfondibile.

Un uomo e la sua ombrina

È IL PESCE SCELTO PER PRENDERE ALL'AMO LA **CURIOSITÀ** DI UN'AMICA, CON LA PROMESSA DI PIATTI CHE NON AVESSE MAI ASSAGGIATO PRIMA

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

IL LETTORE IN REDAZIONE

MATTEO IOPPOLO
Matteo, avvocato, è un autentico esteta della cucina. Si dedica alla preparazione dei piatti con precisione meticolosa, ma con altrettanta scanzonata allegria. Ragusano, ha imparato le basi della cucina dalla mamma (insuperabile la sua *tunnina ca' cipuddata*, tranci di tonno fresco con la cipolla in agrodolce), ma ha cominciato a cucinare da studente, con gli amici: "Avevamo pochi soldi, e preparavamo carbonare e paste col tonno... Poi, quando la disponibilità economica è cresciuta abbiamo iniziato a frequentare i ristoranti e mano e palato si sono raffinati. Questa ombrina nasce da un impegno culinario con una cara amica, alla quale avevo promesso una cena con piatti che non avesse mai assaggiato prima. Lei ama il pesce, io i peperoni, così ho pensato di unirli".

1

2

3

4

5

6

PER TAGLIARE LE ZUCCHINE

"Uso l'attrezzo per tagliare le puntarelle: si trova nei negozi specializzati e su internet, ed è un piccolo telaio sul quale sono fissate corde come sulla chitarra per gli spaghetti. Funziona bene e si ottengono strisce di verdure regolari e perfette".

7

PRONTO IN 80 MINUTI

LA RICETTA

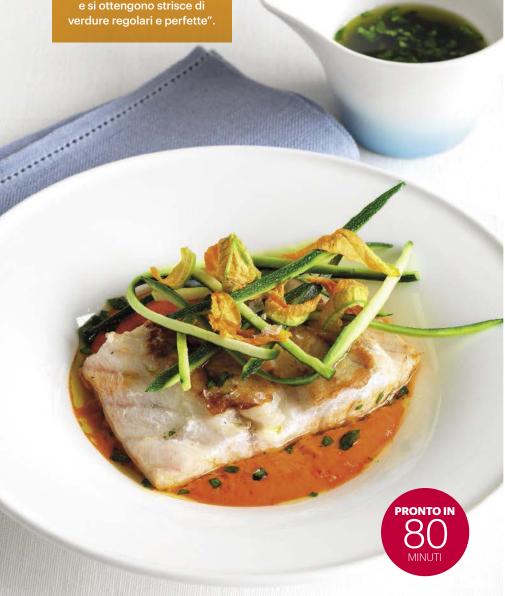
Ombrina con peperoni e zucchine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g filetto di ombrina
240 g 2 zucchine – **4** fiori di zucca
3 peperoni rossi – aglio
prezzemolo – olio extravergine di oliva
sale fino e in fiocchi – pepe

1 INFORNATE i peperoni a 200 °C per 35'.
2 MESCOLATE 3-4 cucchiai di prezzemolo tritato e pepe con mezzo bicchiere di olio. Mettetelo in frigorifero a riposare.
3 ELIMINATE le spine dal filetto di pesce e tagliatelo in modo da ottenere 4 tranci.
4 MONDATE le zucchine e tagliatele a "spaghetti", eventualmente con una mandolina o con l'attrezzo per tagliare le puntarelle.
5 SFORNATE i peperoni, chiudeteli in un sacchetto per 5-10', poi spellateli e privateli dei semi. Frullateli con una fettina di aglio, un pizzico di sale e circa 40 g di olio, ottenendo una crema liscia.
6 ROSOLATE i tranci di ombrina in una padella con un velo di olio caldo appoggiandoli prima sulla pelle. Cuoceteli a fuoco dolce per 5-6', poi voltateli e cuoceteli per altri 5'.
7 VERSATE un'abbondante cucchiaiata di crema nei piatti, salate con sale in fiocchi. Adagiatevi sopra l'ombrina e completate con le zucchine, i fiori di zucca a striscioline e l'olio al prezzemolo.

IL VINO *Matteo suggerisce un vino bianco profumato: Garganega o Grillo.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***10 maggio***

I fagioli all'uccelletto

DA PICCOLO LI ODIAVA. POI LI HA APPREZZATI, MA ALLE SUE CONDIZIONI: TRASFORMATI IN UNA **VELLUTATA** DA VERSARE SULLA PASTA DI SALAME. PER ONORARE LA GRINTA TOSCANA

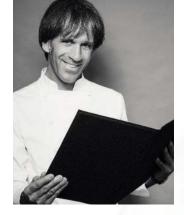
RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Piatto umile e popolarissimo nato dall'incontro tra i cannellini, ingrediente cui, secondo la tradizione, i toscani devono il loro superiore acume, e i pomodori, tra luglio e agosto al vertice della bontà. Sull'origine del nome della ricetta Pellegrino Artusi, ne La Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, *ci documenta dal vivo delle trattorie di Firenze dove, dice, li ha sentiti chiamare "fagiuoli all'uccelletto", aggiungendo che "si prestano molto bene per contorno al lesso, se non si vogliono mangiar da soli". In effetti, è frequente in Toscana servire questo piatto con portate di carne. Anche il nome della ricetta ha "ricordi" carnivori: sembra infatti che derivi dal modo con cui si cucinavano gli uccellini da cacciagione, con salvia, aglio e pomodoro. Protagonisti, qui, sono invece i fagioli cannellini, originari proprio della regione, dove si utilizzano anche in altri piatti tipici, come la ribollita. Cucinati all'uccelletto possono essere serviti anche come "zuppetta".*

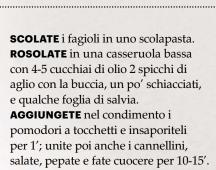
LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10' più 12 ore di ammollo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pomodori
400 g fagioli cannellini secchi
alloro – aglio – salvia
olio extravergine di oliva
sale – pepe

AMMOLLATE i fagioli in acqua per 12 ore: il loro peso raddoppierà. Se partite da fagioli freschi, calcolatene perciò 800 g già sgranati. Scolateli e lessateli in acqua (partendo da acqua fredda) con una foglia di alloro per circa 40' dal bollore.
INCIDETE a croce i pomodori, scottateli in acqua bollente per mezzo minuto, quindi privateli della pelle. Tagliateli in quarti, eliminate i semi e tagliateli a tocchetti.

DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Lo chef racconta

“Da bambino, quando la mamma portava in tavola il minestrone scartavo i fagioli a uno a uno e li allineavo sul bordo del piatto. Poi ho imparato ad apprezzarli, ma rendendoli più leggeri: per questo li cuocio fino a quando si disfano e, non contento, li trasformo in crema. Da lì sono partito per rielaborare i fagioli all'uccelletto; poi ho concentrato il gusto dei pomodori facendoli appassire e ho fatto fermentare l'aglio per togliergli aggressività, estraendone l'aroma segreto di liquirizia. Da ultimo, un'aggiunta tutta mia: la pasta di salame, per dare nerbo e consistenza. Ed ecco un contorno trasformato in piatto completo.”

SCOLATE i fagioli in uno scolapasta. **ROSOLATE** in una casseruola bassa con 4-5 cucchiai di olio 2 spicchi di aglio con la buccia, un po' schiacciati, e qualche foglia di salvia. **AGGIUNGETE** nel condimento i pomodori a tocchetti e insaporiteli per 1'; unite poi anche i cannellini, salate, pepate e fate cuocere per 10-15'.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **10 aprile***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 30' più 12 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g fagioli cannellini secchi
160 g pasta di salame – **2** pomodori ramati
1 spicchio di aglio nero fermentato (nelle gastronomie o nei negozi bio)
salvia – zucchero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBOLLENTATE i pomodori in acqua bollente salata, sbucciateli, svuotateli (conservate tutti gli scarti) e tagliateli a spicchi. Appoggiateli su una placca con carta da forno, conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale, zucchero e pepe. Appassiteli in forno a 120 °C per 2 ore. **METTETE** i fagioli a bagno nell'acqua e lasciateveli per 12 ore. Scolateli, sciacquateli e cuoceteli, partendo da acqua fredda, leggermente salata, per 40' dal levarsi del bollore. **FRULLATE** gli scarti dei pomodori, poi passate il ricavato al setaccio, ottenendo un succo. **CUOCETE** la pasta di salame in una padella, senza grassi, sgranandola con una forchetta, per 6-7'. Aggiungete il succo del pomodoro e cuocete ancora per 2', finché non si sarà asciugato. **SCOLATE** i fagioli e frullateli con 150 g dell'acqua di cottura. Passate al setaccio la crema ottenuta e frullatela nuovamente con altri 50 g di acqua, 20 g di olio e un pizzico di sale. **DISPONETE** la pasta di salame in un lato del piatto, adagiatevi sopra i pomodori appassiti, insieme a qualche fogliolina di salvia. Versate la crema di fagioli e completate con una fettina di aglio nero.

La cozza in un boccone

PERCHÉ GUSTARLA SEMPRE NELLO STESSO MODO? MEGLIO FARCIRLA DI **FANTASIA** E PORTARLA IN TAVOLA COME FINGER FOOD NELLA SUA CONCHIGLIA, COME IN UN PIATTINO

RICETTE GIOVANNI ROTA **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Fresche

FAGIOLI, POMODORINI E BASILICO

tempo: 10′ – per 10 cozze ripiene:
__50 g__ fagioli cannellini precotti sgocciolati
__40 g__ sedano – __30 g__ pomodorini
__10__ cozze cotte e aperte – basilico
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Tagliate in piccoli pezzi i fagioli, poi mondate e tagliate a cubetti il sedano e i pomodorini. Mescolate tutto in una ciotola e insaporite con 3-4 foglie di basilico spezzettate, 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e di pepe. Distribuite il mix preparato sulle cozze e portate in tavola.

2 Sostanziose

CUSCUS CON PEPERONE E TIMO

tempo: 15′ – per 10 cozze ripiene:
__100 g__ peperone rosso mondato – __50 g__ cuscus
__10__ cozze cotte e aperte – timo fresco
olio extravergine di oliva – sale

Tagliate il peperone a dadini molto piccoli e rosolateli in 20 g di olio con 2 rametti di timo e un pizzico di sale per 2-3′. Raccogliete il cuscus in una ciotola, bagnatelo con 50 g di acqua bollente salata e aggiungete 2 cucchiai di olio; sigillate con la pellicola e fate riposare il cuscus per 5′ in modo che si reidrati. Mescolate per sgranarlo, conditelo con i dadini di peperone, foglioline di timo e distribuitelo sulle cozze.

3 Cremose

MAIONESE ALLO YOGURT E CIPOLLOTTO

tempo: 10′ – per 10 cozze ripiene:
__50 g__ maionese pronta – __50 g__ yogurt greco
__10__ cozze cotte e aperte – __1/4__ cipollotto rosso
erba cipollina – sale – pepe

Mescolate in una ciotolina lo yogurt con la maionese, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo una salsina fluida. Mondate il cipollotto e tagliatelo in rondelle molto sottili. Staccate dalle valve i molluschi e teneteli da parte, quindi distribuite nelle valve la salsina, appoggiatevi sopra i molluschi e completate con rondelle di cipollotto e un trito di erba cipollina.

Prima di tutto *Pulite le cozze raschiandone i gusci con un coltellino, poi sciacquatele sotto l'acqua. Staccate il filamento che fuoriesce dalle valve (bisso), tirandolo verso la parte arrotondata e non verso la giuntura appuntita, altrimenti si romperà rimanendo in parte all'interno. Fatele aprire in casseruola con un filo di olio e uno spicchio di aglio per 5-6′. Eliminate le valve vuote.*

4 Saporite

AVVOLTE NELLA PANCETTA SU CREMA DI MAIS

tempo: 20′ – per 10 cozze ripiene:
__50 g__ mais precotto sgocciolato
__10__ foglie di erbetta – __10__ cozze cotte e aperte
__5__ fette di pancetta dolce tesa – sale – pepe

Scottate le foglie di erbetta in acqua salata per 30 secondi, poi scolatele e asciugatele. Frullate il mais con 2 cucchiai di acqua e un pizzico di sale, ottenendo una crema. Staccate i molluschi dalle valve, conservandole, arrotolateli prima in una foglia di erbetta, poi in 1/2 fetta di pancetta; rosolateli in padella per un paio di minuti, finché la pancetta non si dorerà. Distribuite un cucchiaio di crema nelle valve vuote, riposizionatevi i molluschi e completate con una macinata di pepe.

5 Piccanti

PEPERONCINO, CORIANDOLO E PECORINO

tempo: 15′ – per 10 cozze ripiene:
__40 g__ pangrattato
__40 g__ pecorino stagionato
__10__ cozze cotte e aperte
__10__ foglie di coriandolo
__2__ peperoncini piccanti – lime
olio extravergine di oliva – sale

Tagliate il pecorino a listerelle sottili e mescolatele in una ciotola con il pangrattato, la scorza grattugiata di 1/2 lime, le foglie di coriandolo tritate, un pizzico di sale, un filo di olio e i peperoncini tagliati a rondelle e privati dei semi. Distribuite questa panatura sulle cozze e infornatele sotto il grill per 4-5′, finché non si saranno dorate in superficie.

6 Gratinate

ZUCCHINE ALLA MENTA E PANATURA

tempo: 30′ – per 10 cozze ripiene:
__150 g__ zucchine – __50 g__ pangrattato
__10 g__ concentrato di pomodoro
__10__ cozze cotte e aperte – aceto di vino bianco
menta – olio extravergine di oliva – sale

Frullate il pangrattato con il concentrato di pomodoro e un filo di olio, ottenendo una panatura. Spuntate le zucchine, tagliatele a dadini minuscoli e mescolateli in una ciotola con un pizzico di sale: fateli macerare per 10′, poi asciugateli, conditeli con 1 cucchiaino di aceto e 3-4 foglie di menta spezzettate. Riempite le cozze con i dadini di zucchina, cospargetele con la panatura, irroratele con un filo di olio e gratinatele in forno sotto il grill per 4-5′.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 maggio***

Ringraziamo Nieddittas per le cozze usate nel servizio.

ALBICOCCHE
acidolcezza di velluto

SONO UNO DEI FRUTTI DI SAPORE PIÙ ELEGANTE E **VERSATILE**, A PROPRIO AGIO ANCHE CON LA CARNE, CON IL PESCE, CON I FORMAGGI. MA LA LORO STAGIONE È BREVE. MEGLIO SPERIMENTARLE ADESSO AL VERTICE DELLA LORO BONTÀ

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

1 Focaccine con cuore di taleggio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI
500 g farina tipo 2 più un po'
150 g formaggio taleggio
10 g lievito di birra fresco
5 albicocche
miele di acacia – noci sgusciate
olio extravergine di oliva – sale

SCIOGLIETE il lievito e 1 cucchiaio di miele in 350 g di acqua tiepida; mescolate tutto in una capiente ciotola con la farina, poi unite 10 g di sale e lavorate ancora, finché non otterrete una pasta morbida.
UNGETE la pasta con 1 cucchiaio di olio, quindi fatela riposare nella ciotola coperta dalla pellicola, in un luogo tiepido, per circa 30'.
RIPRENDETE la pasta e, senza toglierla dalla ciotola, rimpastatela leggermente, poi oliatela ancora, sigillate di nuovo con la pellicola e fate lievitare per altri 30'.
TAGLIATE a metà le albicocche ed eliminatene i noccioli.
PULITE e tagliate a cubetti il taleggio.
TRASFERITE la pasta su un piano infarinato, dividetela in 10 palline e sistematele su una teglia foderata di carta da forno.
PREPARATE una miscela di olio e acqua, spennellatevi le palline di pasta, poi schiacciatele con le dita per formare delle focaccine e salatele; affondate leggermente al centro di ciascuna 1/2 albicocca, con la parte concava del nocciolo verso l'alto.
CUOCETELE in forno a 220 °C per 10', poi sfornatele, distribuitevi sopra i cubetti di taleggio e infornate per altri 10'.
SERVITE le focaccine tiepide completando con alcune noci sbriciolate.

Un **contrasto** azzeccato: cremoso e sapido il taleggio, fresche e appena dolci le albicocche

Sappiamo tutto sulla dieta mediterranea come garante di salute e lunga vita, ma non sapevamo che gli *Hunza*, un popolo ai piedi dell'Himalaya, nella regione del Kashmir, ne avessero una migliore, che li rende ***mitici per longevità e resistenza alla fatica***. Questo grazie al grande consumo di albicocche. Originarie della Cina, dove venivano coltivate già nel 2000 a.C, le albicocche sono arrivate sulle rive del Mediterraneo con gli Arabi. Oggi, solo in Italia, ne esistono **centinaia di varietà**; dalle precoci, pronte ai primi di giugno, alle tardive, mature ad agosto inoltrato. Gialle, arancioni o rosse (ora molto in voga), di polpa succosa o più asciutta. Ognuna ha un suo preciso identikit, anche se ad accomunarle ci sono la buccia vellutata, il sapore zuccherino-acidulo che le rende adatte in ricette dolci e salate e quella ricchezza di principi nutritivi che ne fanno un piccolo tesoro da sfruttare. Contengono **vitamine A e C**, sali minerali e beta-carotene: alleati per mantenersi in forma perché rinforzano le difese immunitarie e sono un valido aiuto per l'abbronzatura. Per sceglierle bene andrebbero innanzitutto annusate: il **profumo** è un indizio strategico della loro bontà, poi è utile verificare che la consistenza sia cedevole, ma non troppo, e che la buccia sia ben liscia e tesa, senza puntini verdi o ammaccature.

Le albicocche nelle nostre ricette

ROSSA DALL'EMILIA-ROMAGNA

Esistono vari tipi di albicocche dalla "faccetta rossa" in questa regione. A caratterizzarle, oltre al colore, la polpa croccante e il sapore intenso, acidulo, non dolce. Ideali da sciroppare, nella macedonia o per dare una nota di acidità ai piatti.

ROSSA DALLA FRANCIA

Ha una buccia rosso intenso ed è più grossa della "cugina" emiliana. La polpa è consistente, succosa, ampiamente acidula. Il suo migliore utilizzo corrisponde a quello della rossa dell'Emilia-Romagna.

BOCCUCCIA DAL PIEMONTE

Questa varietà originaria della zona vesuviana ha saputo adattarsi anche in altre regioni. Di forma tonda e colore arancione, ha una polpa dolce e ricca di liquido. È indicata per preparare confetture e chutney.

ORANGE RUBIS DALLA SICILIA

Di grandi dimensioni e colore arancione sfumato di rosso, ha sapore minerale, gradevole, non molto dolce. La polpa soda, lievemente farinosa e poco succosa, la rende adatta ai ripieni.

PELLECCHIELLA DALLA CAMPANIA

Ovoidale, con buccia giallo sole, presenta una polpa succosa, compatta e un gusto zuccherino al punto giusto, con una nota di acidità. Ottima cruda o nei frullati.

PORTICI DALL'EMILIA-ROMAGNA

Dalla classica forma ovale, arancione chiaro con minuscoli puntini rossi, vanta una consistenza succulenta. Al palato è lievemente acidula, equilibrata, poco zuccherina. Buona scottata in padella e nelle composte.

2 Costine di maiale caramellate con composta piccante

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg costine di maiale già separate
500 g albicocche
100 g cipolla rossa
40 g burro
zucchero di canna
zucchero a velo – aceto di mele
peperoncino piccante fresco
erbe aromatiche (rosmarino, santoreggia, menta)
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE a bollore una capiente pentola con abbondante acqua ed erbe aromatiche: lessatevi le costine di maiale per circa 10′.
SNOCCIOLATE le albicocche e tagliatele a cubetti.
MONDATE la cipolla, tritatela e stufatela in una casseruola con un filo di olio per 4-5′, poi unitevi 2 cucchiai di zucchero di canna, i cubetti di albicocca, 150 g di acqua, 1 piccolo peperoncino tagliato a metà, 2 cucchiai di aceto, un grosso pizzico di sale e proseguite a fuoco medio per 15′, finché non otterrete una composta leggermente piccante.
SCOLATE le costine e fatele raffreddare.
LAVORATE in una ciotolina il burro con le foglie di un rametto di santoreggia e un pizzico di sale, finché non sarà cremoso; spennellatelo sulle costine, poi adagiatele su una teglia e spolverizzatele con poco zucchero a velo: questo le farà caramellare.
INFORNATE le costine nel forno ventilato a 220 °C per 18-20′.
SERVITELE con la composta di albicocche.

3 Semifreddo al cioccolato bianco con salsa al cacao

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 3-4 ore di rassodamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 SEMIFREDDI DA 6
350 g albicocche
250 g latte – **250 g** panna fresca
160 g zucchero – **100 g** cioccolato bianco
20 g farina – **15 g** cacao amaro setacciato
2 tuorli – **1** limone – rum – sale

TRITATE il cioccolato in modo grossolano.
PORTATE a bollore il latte con la scorza grattugiata di 1/2 limone, poi spegnete, filtrate e tenete in caldo.
SBATTETE i tuorli con 80 g di zucchero e un pizzico di sale, finché non saranno spumosi, quindi amalgamatevi la farina. Versate questo composto nel latte, riportate tutto sul fuoco, a fiamma molto dolce, e continuate a mescolare fino a quando non raggiungerete la consistenza della crema pasticciera. Lasciate sobbollire la crema per 1′, poi toglietela dal fuoco e scioglietevi il cioccolato tritato.
MONDATE le albicocche, frullatene 200 g con il succo di 1/2 limone, ricavando una salsa e mescolatela alla crema: fatela raffreddare fuori del frigo.
MONTATE leggermente la panna.
TAGLIATE a cubetti il resto delle albicocche, uniteli nella crema, quindi aggiungete anche la panna montata (composto per il semifreddo).
FODERATE di carta da forno 2 stampi da plum cake (8x18 cm), versatevi il composto per il semifreddo e fate rassodare in freezer per almeno 3-4 ore.
SCIOGLIETE 80 g di zucchero in 50 g di acqua, ottenendo uno sciroppo: al bollore toglietelo dal fuoco, mescolatevi il cacao amaro e, quando lo sciroppo sarà freddo, aggiungetevi un cucchiaio di rum.
SFORMATE i semifreddi, serviteli con la salsa e, a piacere, con spicchi di albicocca: basteranno per 12 persone.

4 Torta di frolla e pan di Spagna al limone

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30' più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g albicocche
200 g burro
200 g zucchero semolato
165 g farina di farro
75 g farina Manitoba più un po'
40 g mandorle con la pelle
40 g amido di mais – **3** uova – **2** limoni
1 tuorlo – zucchero a velo – sale

FRULLATE le mandorle con 100 g di zucchero semolato, versate il mix nell'impastatrice o sulla spianatoia e lavoratelo con 150 g di burro, la scorza grattugiata di 1/2 limone, un pizzico di sale e 1 uovo; quando gli ingredienti saranno ben amalgamati, unitevi 125 g di farina di farro, la Manitoba e impastate ottenendo un panetto omogeneo di pasta frolla. Ponetelo in frigo in una ciotola avvolta nella pellicola per circa 1 ora.
MONTATE con le fruste 2 uova, il tuorlo, 100 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di 1 limone, finché non ricaverete un composto spumoso; amalgamatevi l'amido, il resto della farina di farro e infine 50 g di burro fuso, a filo (impasto del pan di Spagna).
FODERATE di carta da forno una tortiera da crostata (ø 26-27 cm) oppure imburratela e infarinatela.
TAGLIATE a metà le albicocche ed eliminate i noccioli.
STENDETE la pasta frolla con il matterello sulla spianatoia infarinata allo spessore di 0,5 cm e con essa foderate la tortiera; rifilate i bordi e bucherellate il fondo.
DISTRIBUITEVI le albicocche, disponendole sul lato piatto, e versatevi sopra l'impasto del pan di Spagna. Infornate a 160 °C per circa 1 ora: l'ideale è usare la funzione ventilata con calore solo sotto, in modo che la torta si cuocia all'interno ma non si colori in superficie.
SERVITE la torta fredda, spolverizzata con lo zucchero a velo.

Una volta cotto, il pan di Spagna potrebbe conservare una piacevole consistenza **cremosa**: è dovuta all'umidità delle albicocche e non è un errore

3 IDEE FACILI

INSALATA DI POLPO, CECI E FAGIOLINI

Tagliate a pezzetti un polpo già eviscerato e lessato da 1,8 kg. Spuntate 250 g di fagiolini, lessateli per 10-12', poi scolateli e tagliateli a tocchetti. Sgocciolate 1 confezione di ceci precotti e risciacquateli. Pelate e grattugiate 30 g di zenzero, strizzate la polpa per ricavarne il succo e raccoglietelo in una ciotolina con 4 cucchiai di olio extravergine, una spruzzata di limone, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo un'emulsione. Lavate e snocciolate 4 albicocche, quindi tagliatele a spicchietti. Mescolate il polpo con i ceci, i fagiolini e le albicocche; condite tutto con l'emulsione allo zenzero, quindi distribuite in 6 ciotole e completate con un trito di prezzemolo.

ALBICOCCHE FARCITE AVVOLTE NELLO SPECK

Tagliate a metà 6 albicocche (basteranno per 4 persone), per il largo e non per la lunghezza. Eliminate il nocciolo separando le mezze albicocche e tagliatene leggermente la calotta tondeggiante in modo da renderle piatte e farle stare "in piedi". Mescolate 250 g di ricotta di pecora con 10 foglie di basilico spezzettate e un pizzico di sale, distribuitela nelle mezze albicocche, poi bardate ciascuna con una fetta di speck e infornatele a 230 °C per 5-6', in modo da rendere croccante lo speck. Servite a piacere con altri spicchi di albicocca.

ALBICOCCHE SCIROPPATE

Sciogliete 1 kg di zucchero in 500 g di acqua, poi unite 1 baccello di vaniglia inciso per il lungo e fate bollire per 8'. Tagliate a metà 600 g di albicocche, rimuovetene i noccioli e distribuitele in 4 vasetti di vetro sterili da 250 g. Coprite con lo sciroppo caldo, sigillate con i tappi e fate bollire i vasetti in una pentola di acqua per circa 30', facendo attenzione che il livello dell'acqua arrivi fino al tappo senza superarlo; spegnete e fate raffreddare nell'acqua. Lasciate riposare fuori del frigo per 7 giorni prima del consumo. Una volta aperti, conservateli in frigorifero.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **5 giugno***

LO STILE IN TAVOLA Piatti delle focaccine e del semifreddo, piatto bianco delle costine Vetroricerca, ciotola verde e piatto arancione delle costine, piatti della torta e delle idee veloci Rina Menardi, tutti i sottopiatti in stoffa Centrotavola Milano.

Cuocere sul SALE

È UNA TECNICA ANTICHISSIMA RIEMERSA COL NUOVO DESIDERIO DI NATURALEZZA. TRASFORMATO IN UNA **PIASTRA ARDENTE**, IN UNA CUPOLA O IN UN LETTO, IMPREGNATO DAGLI AROMI DI ERBE E DI FUMO, PROTEGGE, PROFUMA, CUOCE IN TOTALE PUREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

È adesso, nel cuore del grande caldo estivo, che le **saline sono più affascinanti**. Nei bacini luccicanti il sale affiora in sfumature grigie, rosa pallido, verdine, mentre il salaiolo col suo rastrello compie gli antichi gesti per fare precipitare sul fondo o per scremare dalla superficie i cristalli. Un tempo questo sale era prezioso, raro e costoso; il suo possesso era sinonimo di ricchezza, tanto che, nell'antica Roma dava il nome alla paga dei soldati, il salario, e alla via su cui veniva trasportato, la Salaria. Oggi, soprattutto da quando non è più monopolio di stato, è sulla tavola in abbondanza e a prezzo insignificante. Ma continua a fare miracoli, ai quali la cucina contemporanea ha aggiunto nuovi risvolti. Oltre a conoscere le sfumature di sapore offerte dalle diverse tipologie di sale, si è cominciato ad apprezzare questo elemento come "mezzo" di cottura: impastato in croste insieme ad acqua e albume, consente di cucinare senza aggiunta di grassi, mentre la sua capacità di trattenere aromi e calore si rivela ineguagliabile per preparazioni scenografiche, capaci di sorprendere anche i gourmet più smaliziati.

TEMPERATURA ELEVATA
Il sale grosso e fino, compattati, diventano una piastra molto spessa, che si scalda arrivando fino a 250 °C: il forte calore spinge la lievitazione della focaccia e consente una cottura più veloce. In forno a 230 °C dovrebbe cuocere 4-5' in più.

1
Focaccia cotta sul sale con "ratatouille"

La ricetta
alla pagina seguente

1 Focaccia cotta sul sale con "ratatouille"

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′ più 4 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g farina di farro – **250 g** zucchine
200 g pomodori datterini – **50 g** yogurt
8 g lievito di birra fresco
4 gambi di sedano – origano fresco
semola di grano duro rimacinata
aglio – olive taggiasche snocciolate
olio extravergine di oliva
sale fino – sale grosso

SCIOGLIETE il lievito in 250 g di acqua tiepida. Unitela alla farina e impastate con lo yogurt; poco dopo aggiungete 10 g di sale. Lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Mettetelo in una ciotola coperta con un canovaccio umido e lasciate lievitare per circa 2 ore. Rincalzatelo un po', ungetelo con un po' di olio e fatelo lievitare ancora per 1 ora e 30′.
DIVIDETELO in 6 palline, disponetele su un vassoio unto di olio e fatele lievitare coperte con il canovaccio per altri 30′.
PREPARATE una piastra di sale mettendo in padella, alternandoli e spruzzando con acqua, 600 g di sale grosso e 600 g di sale fino. Fate compattare la "piastra" di sale, scaldandola per 10′ circa. Finite con uno strato di sale fino, bagnato in modo da ottenere una superficie ben liscia; spennellate via i granelli liberi.
STENDETE le palline di impasto in dischi sottili come pizze, lavorando su un piano spolverizzato con la semola.
BUCHERELLATELE con una forchetta e cuocetele sulla piastra di sale, sul fornello, per 6′ su un lato e 3′ sull'altro.
TAGLIATE a metà i pomodorini; scaldate 5 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di olive e versate tutto sui pomodorini, profumando con foglie di origano fresco.
MONDATE sedano e zucchine e tagliateli a pezzetti; rosolate in padella uno spicchio di aglio sbucciato, con un filo di olio; aggiungete il sedano e cuocete per 3′, unite anche le zucchine; cuocete tutto insieme ancora per 8-10′.
MESCOLATE la verdura cotta con i pomodorini e distribuitela sulle focacce, completando con origano fresco.

2 Pagello in crosta di sale agli agrumi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1,5 kg 1 pagello – **50 g** pinoli – **3** albumi
2 filetti di acciuga sott'olio – lemon grass
cedro – limone – lime
alloro – prezzemolo
aceto rosso – olio extravergine di oliva
prezzemolo – sale fino – sale grosso

FRULLATE 1 kg di sale grosso con 4-5 strisce di scorza di cedro, la scorza di mezzo limone e di un lime. Impastatelo con 1 kg di sale fino e 3 albumi, con le mani, finché non riuscirete a imprimere un'impronta nel composto.
EVISCERATE il pagello e lavatelo bene, senza però squamarlo.
RIEMPITE il ventre con pezzettini di cedro, una foglia di alloro e mezzo gambo di lemon grass a rondelline. Ungetelo di olio all'esterno.
PREPARATE una placca coperta con carta da forno e disponetevi uno spesso strato di sale agli agrumi; appoggiatevi il pagello e ricopritelo con il sale rimasto; compattatelo sopra seguendo la forma del pesce. Lasciate fuori la testa, in modo da riuscire a verificare la cottura (l'occhio deve diventare bianco).
SPRUZZATE la crosta di acqua e infornate il pesce a 180 °C per circa 50′.
FRULLATE 25 g di prezzemolo con i filetti di acciuga, i pinoli, il succo di mezzo limone, un cucchiaio di aceto, 100 g di olio e un pizzico di sale, ottenendo una salsa.
SFORNATE il pagello e lasciatelo riposare per 10′, quindi spaccate la crosta, estraetelo delicatamente e sfilettatelo.
SERVITELO con la salsa verde, guarnendo con prezzemolo e scorzette di agrumi.

Pagello sfilettato

2

Pagello in crosta di sale agli agrumi

AROMATICA E PROTETTIVA

La crosta si ottiene frullando il sale con scorze di agrumi, che profumano il pagello; l'impasto, amalgamato con l'albume, protegge in cottura la delicata polpa del pesce impedendo la dispersione dei suoi umori. Alla fine sarà morbida, succulenta, saporita. Squisita anche senza alcun condimento.

UNA PIASTRA "FUMÉ"
Includendo nella miscela di sale grosso e fino le foglie di tè affumicato, la piastra di sale diventa aromatica: durante la cottura, l'umidità dell'acqua spruzzata sugli strati di sale e il calore estraggono gli aromi delle foglie di tè, trasferendoli al pesce.

3

Trancetti di trota al sale con patate e cipolle

4

Manzo sul sale e verdure al forno

FONTE DI CALORE
Le piccole mattonelle di sale aromatizzato hanno una doppia funzione: danno profumo alla carne durante la seconda cottura in forno e la mantengono calda nei piatti.

Le ricette
alla pagina seguente

3 Trancetti di trota al sale con patate e cipolle

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′ più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 trota eviscerata
500 g patate novelle
430 g cipolle
finocchietto
foglie di sedano
maggiorana
olio extravergine di oliva
tè affumicato in foglie
sale fino – sale grosso

PREPARATE un sale profumato, frullando nel mixer 150 g di sale grosso con 2 rametti di finocchietto, 5 foglie di sedano, un ciuffo di maggiorana. Fatelo asciugare per una notte, poi chiudetelo in vasetti, dove potrete conservarlo per 2-3 mesi.
MONDATE le cipolle e tagliatele a julienne. Lavate le patate e tagliatele a rondelle senza sbucciarle. Ungetele di olio, salatele con il sale profumato e mettetele in una pirofila insieme con le cipolle. Coprite con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e infornate a 180 °C per 45′. Togliete la carta e fate colorire per altri 15′.
TAGLIATE la trota in 8 trancetti, eliminando la testa e la coda.
PREPARATE una piastra di sale disponendo a strati in una padella antiaderente 600 g di sale fino e 600 g di sale grosso e 2 cucchiaini di tè in foglie: cominciate con un primo strato di sale fino e qualche fogliolina di tè, spruzzate di acqua e procedete con il sale grosso, pressando. Continuate a creare strati fino a esaurire il sale e il tè. Cuocete per 6-7′, per compattare e scaldare il sale.
APPOGGIATE i tranci di trota sulla piastra di sale, coprite e cuoceteli per 8-10′, senza bisogno di voltarli.
SERVITE con patate e cipolle.

Sali aromatizzati

Per preparare sali profumati, da usare come condimento finale, frullate il sale grosso con gli aromi e lasciatelo in una bacinella coperta con un canovaccio, per una notte. In questo modo l'eccesso di umidità evapora e il sale non si raggruma. Sgranatelo e conservatelo in vasetti, fino a 3 mesi. **Per la carne**, per esempio, frullate 1 kg di sale con 4-5 rametti di timo, 2 bacche di ginepro e rosmarino; mettete nei vasetti con una foglia di alloro intera. **Per il pesce**, 1 kg di sale, la scorza di 1 limone, 8 rametti di timo limone, 2-3 foglie di sedano. **Per la verdura**, 1 kg di sale con 1 ciuffo di maggiorana, 1-2 pomodori secchi, 2 rametti di finocchietto.

4 Manzo sul sale e verdure al forno

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g filetto di manzo
250 g melanzane perline
200 g peperoni friggitelli
finocchietto – bacche di ginepro
menta – olio extravergine di oliva
sale fino – sale grosso

SPUNTATE le melanzane e tagliatele a pezzetti; mondate i friggitelli, tagliateli a liste, eliminando i semi.
MESCOLATE le due verdure, conditele con un filo di olio e un po' di sale grosso, mettetele in una teglia con carta da forno bagnata e strizzata, copritele con altra carta, anch'essa bagnata e strizzata e infornatele a 200 °C per 40′.
TAGLIATE il filetto in 4 cubi e rosolateli in una padella con un filo di olio per 1′ per lato, su tutti i lati. Toglieteli dalla padella e fateli riposare coperti per 10′.
FRULLATE 3 rametti di finocchietto, 2-3 bacche di ginepro e un ciuffo di menta con 300 g di sale grosso. Unite 100 g di sale fino, mescolate e bagnate con un po' di acqua.
MODELLATE il composto formando 4 mattonelle e disponetele su una placchetta da forno.
APPOGGIATE i filetti rosolati sopra le mattonelle di sale aromatico e infornate a 220 °C per 10-12′.
TRASFERITE i filetti nei piatti, lasciandoli appoggiati sul sale, e serviteli con le verdure.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **28 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Piatti e ciotole KH Würtz; padella in ghisa Le Creuset.

4 variazioni sulla caponata

QUANDO LE VERDURE DELL'ORTO INCONTRANO L'OLIO E L'ACETO, PRENDE VITA UNA DELLE SPECIALITÀ PIÙ GHIOTTE E TIPICHE DELLA **SICILIA**. ECCOLA TRADIZIONALE, POI CON LE ZUCCHINE, COL PESCE E PERFINO IN UN'IDEA DOLCE

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Le melanzane tonde viola hanno un sapore dolce e delicato. La **polpa soda** le rende adatte per essere fritte o aggiunte nei sughi.

È una tavola che profuma d'estate, quella che vede protagoniste le melanzane. Tonde, lunghe, ovali, le *star* della bella stagione sono valorizzate al massimo in questo antipasto siciliano (o forse è un contorno?) che fa subito pensare alle vacanze.
Ma che cosa significa caponata? L'etimologia è incerta. Mentre per alcuni l'origine della parola deriverebbe dal latino *cauponae*, le antiche taverne in cui veniva servito questo mix di verdure del solleone, per altri sarebbe un riferimento al pesce capone, l'ingrediente principale che compare nelle preparazioni aristocratiche. Poiché, però, i contadini il pesce non potevano permetterselo, lo sostituivano con le più umili verdure trasformando la caponata in una delizia totalmente vegetale.
Su una cosa, invece, sono tutti d'accordo: per un buon risultato servono gli ortaggi migliori e qualche piccola astuzia, come quelle che vi illustriamo. Melanzane, pomodori, cipolla, capperi, olive, aceto e zucchero sono gli "immancabili" della tradizione isolana, poi ci sono le varianti, diverse da zona a zona e perfino di casa in casa. I pinoli, per esempio, possono essere sostituiti da mandorle a lamelle oppure si possono aggiungere peperoni, patate, uvetta, mollica tostata e perfino cacao amaro. In ogni caso la *capunata* si serve fredda, il giorno dopo. Di rigore.

La ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′ più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg melanzane tonde viola
500 g pomodori da sugo
100 g 1 cipolla rossa
60 g aceto di vino bianco
40 g cuore di sedano
40 g pinoli – **20** olive verdi in salamoia
10 foglie di basilico
2 cucchiai di capperi sotto sale
zucchero di canna
olio extravergine di oliva – sale

1

2

1. *Tagliate a cubetti non troppo piccoli le melanzane, salatele con tre grossi pizzichi di sale e mescolatele con le mani; trasferitele in uno scolapasta e fatele sgocciolare sopra una ciotola per 30-40′ in modo che fuoriesca l'acqua di vegetazione amarognola.*
2. *Affettate finemente la cipolla e rosolatela in una casseruola con 40 g di olio, a fuoco molto basso, per una decina di minuti.*

3

4

5

3. *Mondate i pomodori, tagliateli a spicchi ed eliminate la parte interna più tenera con i semi che rilascerebbe acqua in cottura "bagnando" le melanzane. Tagliateli a listerelle. Affettate il cuore di sedano, la parte interna più tenera e chiara, e tritatene anche le foglie. Ricavate la polpa delle olive con un coltellino affilato. Sciacquate bene i capperi sotto l'acqua.*
4-5. *Mescolate i pomodori e il sedano nella casseruola con le cipolle e, dopo 5′, unite anche le olive tagliuzzate, i capperi e i pinoli.*

6

7

8

6-7. *Strizzate leggermente le melanzane, poi trasferitele su carta da cucina e asciugatele bene; friggetene un po' alla volta in due dita di olio extravergine per 7-8′, finché non saranno dorate, quindi sgocciolatele con la schiumarola e trasferitele via via nella casseruola con gli altri ingredienti.*

8. *Fate cuocere tutto per 2-3′, poi aggiungete il basilico spezzettato, l'aceto, 1 cucchiaio di zucchero e, se necessario, un pizzico di sale; alzate il fuoco per far evaporare l'aceto, infine spegnete e lasciate raffreddare la caponata per almeno 2 ore prima di servirla. L'ideale è prepararla il giorno prima.*

Le quattro variazioni *alle pagine seguenti*

COL FORMAGGIO Zucchine con datterini gialli e primo sale

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g zucchine trombetta
140 g formaggio primo sale
100 g pomodori datterini gialli
focaccia integrale
aceto di vino rosso
alloro – timo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SPUNTATE le zucchine e tagliatele a cubetti; rosolateli in una padella con 2 cucchiai di olio e 1 foglia di alloro per una decina di minuti.
LAVATE e tagliate a metà i datterini.
RICAVATE le foglioline di 3-4 rametti di timo, mescolatele nella padella con le zucchine, poi unite i datterini e spegnete dopo 30 secondi. Condite tutto con un pizzico di sale e di pepe, 1 cucchiaio di aceto e 2 cucchiai di olio.
TRASFERITE la caponata di zucchine in un piatto di portata e completate con il primo sale sbriciolato e altre foglioline di timo.
PORTATE in tavola accompagnando con focaccia integrale o pane tostato.
LA SIGNORA OLGA dice che le zucchine trombetta hanno una polpa priva di semi e poco acquosa che resta compatta anche dopo la cottura. Sono particolarmente indicate nei contorni di verdura.

1

Il primo sale è un formaggio a pasta bianca, senza crosta e di sapore delicato. Potete sostituirlo con il quartirolo o con **ricotta soda** di pecora.

Ottime anche come condimento per la **pasta**, il cuscus e il farro, oppure per accompagnare la mozzarella o piatti di pesce.

2

AL FORNO Melanzane con olive, mandorle, basilico

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g 3 melanzane lunghe
300 g 1 melanzana ovale
60 g olive taggiasche snocciolate
30 g mandorle con la pelle
10 foglie di basilico – aglio
olio extravergine di oliva – sale

UNGETE con l'olio le melanzane, sia quelle lunghe, sia quella ovale: infornatele a 200 °C e cuocete per 25′ quelle lunghe e per 35′ quella ovale.
SFORNATE entrambi i tipi di melanzana, fatele intiepidire, poi tagliatene le estremità e apritele a libro.
STACCATE le bucce, che verranno via facilmente, in modo da recuperare solo la polpa; tagliatela in filetti e mescolateli in una ciotola con le foglie di basilico spezzettate.
SMINUZZATE le mandorle con il coltello.
RACCOGLIETE in una pentolina 5 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio, le olive taggiasche, un pizzico di sale e le mandorle sminuzzate: scaldate tutto senza però far soffriggere l'olio.
VERSATE il condimento sulle melanzane, mescolate bene e portate in tavola.

3

Con il termine capone si indicano vari pesci della famiglia dei **Triglidi**, come la gallinella. In Sicilia, invece, con questo nome si usa chiamare il pesce lampuga.

DI MARE Fritto di gallinella con verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg pesce capone gallinella (oppure 500 g di filetti puliti)
200 g cipolla rossa
200 g zucchine
200 g patate
1/2 limone
semola rimacinata di grano duro
menta – olio di arachide – sale

MONDATE la cipolla e affettatela in rondelle non troppo sottili.
SPUNTATE le zucchine, tagliatele a listerelle e mescolatele in una ciotola con le rondelle di cipolla e due pizzichi di sale; trasferite le verdure in uno scolapasta e lasciatele macerare, e sgocciolare, per circa 30′.
LAVATE le patate e, senza sbucciarle, tagliatele a fettine molto sottili (per un effetto più scenografico usate una mandolina o un tagliaverdure rigati), quindi mettetele a bagno in una ciotola di acqua fredda per 30′: questo passaggio favorisce il rilascio dell'amido e mantiene le patate più croccanti dopo la frittura.
RICAVATE i filetti del pesce capone, tagliateli a cubotti e passateli nella semola.
ASCIUGATE bene tutte le verdure (zucchine, cipolle, patate); passate nella semola le zucchine e la cipolla, friggetele in abbondante olio di arachide per 3-4′, poi sgocciolatele su carta da cucina.
FRIGGETE nello stesso olio le patate, poche alla volta, per 1′, infine i cubotti di pesce per un paio di minuti: sgocciolate e asciugate tutto su carta da cucina.
MESCOLATE in una ciotola le verdure e il pesce e condite con il succo e la scorza del limone.
COMPLETATE con foglioline di menta, salate e portate subito in tavola.

DOLCE Macedonia di frutta e pomodorini

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di ananas
300 g 3 piccole pesche
100 g pomodorini verdi
70 g uvetta
1 tocchetto di zenzero fresco (5-7 g)
zucchero di canna
foglie di sedano – limone
granella di cacao o cacao in polvere

TAGLIATE a cubetti la polpa di ananas.
AFFETTATE finemente lo zenzero, senza eliminare la buccia.
RIMUOVETE il nocciolo delle pesche, poi, senza sbucciarle, riducetele a dadini.
LAVATE i pomodorini.
ROSOLATE in padella l'uvetta con il succo di 1/2 limone e 3 cucchiai di zucchero per 1', poi unite i cubetti di ananas, le fettine di zenzero e proseguite per 2-3'.
PREPARATE un trito con 5-6 foglie di sedano.

AGGIUNGETE nella padella le pesche, i pomodorini, il trito di foglie di sedano, 1/2 cucchiaino di granella di cacao o di cacao in polvere, mescolate e spegnete.
DISTRIBUITE la macedonia in 4 vasetti, chiudete e lasciate raffreddare per almeno 1 ora prima del consumo.

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

Buona da sola, come fresco dessert, è ancora più deliziosa **con lo yogurt** o con il gelato al cioccolato o alla crema.

4

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***26 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Vasetti in vetro con tappi ermetici WECK; casseruola Alessi.

L'abbattitore

NATO PER LE CUCINE PROFESSIONALI E OGGI DISPONIBILE ANCHE IN VERSIONE DOMESTICA, **RAFFREDDA** I CIBI IN TEMPI RECORD E NE CONSERVA INTATTE FRAGRANZA E CONSISTENZA

A CURA DI WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

L'abbattitore raffredda in tempi brevissimi e congela molto velocemente. E la rapidità, quando si deve abbassare la temperatura di un alimento, è fondamentale. Il **raffreddamento** immediato del cibo caldo rallenta l'evaporazione, limitando la perdita di nutrienti e profumi, e rallenta l'ossidazione, conservando i colori più brillanti. Nel **congelamento** l'abbattitore offre interessanti vantaggi rispetto a un normale congelatore domestico, anche a quattro stelle: gli alimenti raggiungono la temperatura di -18 °C al cuore anche in 2 ore contro le 24 del freezer. Si parla, ovviamente, di ingredienti di piccole dimensioni, adatte alle preparazioni domestiche. Se, poi, il cibo è suddiviso in porzioni o pezzi si può parlare di **surgelamento**, ossia congelamento senza formazione di macrocristalli di ghiaccio (tipici di un processo più lento), che danneggiano le fibre e causano una dispersione dei nutrienti durante lo scongelamento. Esistono poi vari tipi di abbattitore combinato, con altre interessanti funzioni, che lo rendono un alleato molto utile nella vita quotidiana. Si può utilizzare per **scongelare** in modo graduale e sicuro. Diventa una perfetta **camera di lievitazione**, un "forno" per cuocere a basse temperature, un superfrigo per raffreddare bevande in bottiglia. Il timer consente di programmare tempi e temperature, in modo da **impostare** scongelamento e mantenimento al fresco oppure riscaldamento e mantenimento al caldo.

RAFFREDDAMENTO RAPIDO (ABBATTIMENTO)

1-2. *Il raffreddamento rapido riduce i tempi di esposizione del cibo a temperature a rischio tra 10 e 60 °C, in cui può esserci proliferazione batterica. Inseriti nell'abbattitore ancora caldi, gli alimenti vengono portati velocemente da circa 90 °C fino a 3-4 °C. Versate, per esempio, il ragù e la crema in recipienti larghi: più è ampia la superficie, più veloce sarà il raffreddamento. L'abbattitore è dotato di un sistema di estrazione di aria, per cui i cibi vanno inseriti* **scoperti**.

CONGELAMENTO VELOCE

1

2

3

1. *Per congelare in modo ottimale i cibi, l'abbattitore è un valido alleato. Gli alimenti, tuttavia, vanno preparati prima per un risultato ottimale. I filetti di pesce devono essere privati delle spine e della pelle e tagliati a* **trancetti***: le piccole dimensioni, rispetto a pezzi più grossi, offrono il vantaggio di raggiungere in fretta la temperatura di -18 °C al cuore.* **2.** *Le* **verdure** *e la* **frutta***, così come per il congelamento tradizionale, vanno prima* **sbollentate,** *per evitare che il freddo "bruci" i tessuti dei vegetali, rovinandone consistenza e aspetto. Vanno immerse per pochi minuti in acqua bollente, scolati e asciugati, quindi abbattuti e infine congelati.* **3.** *Si possono congelare anche* **prodotti da forno** *(pane, torte), preservandone con più efficacia la fragranza, una volta scongelati.*

LIEVITAZIONE CONTROLLATA

1

2

1. *La "cella" dell'abbattitore può essere utilizzata come camera di lievitazione, impostandola a circa* **26 °C***, per un tempo preciso (1-2 ore). Trascorso il tempo previsto, il timer consente di abbassare la temperatura a 4-5 °C in modo da bloccare la lievitazione, evitando che l'impasto "collassi".* **2.** *Impostando timer e temperature si può programmare lo scongelamento e la successiva lievitazione di dolci e brioche, in modo da averli pronti da infornare all'***orario desiderato**.

QUALITÀ E SICUREZZA GARANTITE

Fotografia di 123rf

Nel pesce possono essere presenti diversi parassiti, tra cui l'anisakis, molto pericoloso per la salute; muore oltre i 60 °C e sotto i -18 °C: per questo motivo è prudente **congelare il pesce** *che si vuole consumare crudo. Secondo il Ministero della Salute, a casa con un congelatore domestico a 4 stelle, deve restare a -18 °C per almeno 96 ore. L'abbattitore riduce notevolmente i tempi di questo processo, preservando intatta la qualità del pesce. Alcuni modelli particolarmente efficienti, come gli abbattitori Coldline, hanno programmi preimpostati, che facilitano nell'utilizzo di questa funzione, garantendo una sicura surgelazione (congelamento senza macrocristalli). Anche lo* **scongelamento***, poi, è fondamentale per la qualità e l'igiene dei cibi: l'abbattitore consente di scongelare velocemente senza interrompere la catena del freddo. Una volta trascorso il tempo di scongelamento, a 25 °C per circa 2 ore, lo strumento torna a +2 °C. Normalmente, i tempi di scongelamento nel frigo vanno da 12 a 36 ore.*

*Questo servizio è stato realizzato e fotografato per voi nella nostra cucina l'***11 aprile**

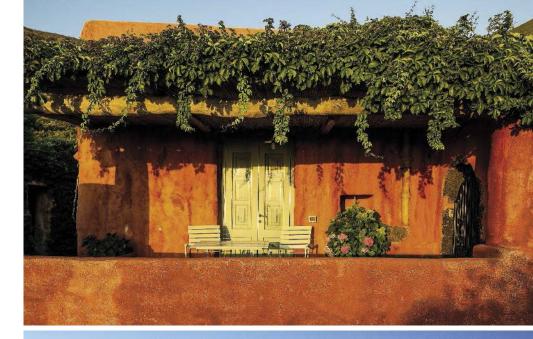
Nella prossima puntata: **il sifone**

Il cuore verde delle Eolie

PER I VERI AMANTI DELL'ISOLA, **SALINA** NON È UN POSTO DI MARE MA UN RITIRO DI CAMPAGNA, RICCO DI ORTI E VIGNETI CHE PRODUCONO VERDURE, CAPPERI, OLI E VINI SQUISITI

TESTO VALENTINA VERCELLI

*I**l contrasto dei fiori bianchi e rosa contro il nero del suolo vulcanico. Il blu del mare, viola al tramonto. Le case imbiancate a calce, un lampo tra il verde degli arbusti. Più che un'isola, Salina è un luogo dell'anima colorato e inebriante. Sarà per questo che il cinema la ama. Massimo Troisi l'ha immortalata nel suo ultimo film,* **Il postino***, scegliendo una casetta che domina la baia di Pollara come abitazione per il poeta in esilio Pablo Neruda; Nanni Moretti ha girato qui alcune scene di* **Caro Diario***; i fratelli Taviani vi hanno comprato casa e la figlia di Vittorio, Giovanna Taviani, organizza ogni anno il SalinaDocFest, un festival cinematografico dedicato al documentario narrativo (l'edizione 2017 è in programma dal 24 al 29 giugno). Ma al contrario della vicina Panarea, Salina non è un'isola vip. Anzi, delle sette che compongono l'arcipelago delle Eolie, è quella che ha saputo preservare meglio la sua anima rurale.*

1 Tra vigne e orti Con i suoi 26,4 chilometri quadrati di superficie, è la seconda isola delle Eolie per grandezza dopo Lipari, e già dall'aliscafo appare come la più verde. L'antico nome greco era Didyme, "gemelli", per via del suo profilo inconfondibile, fatto da due monti quasi uguali. Il ***Fossa delle Felci***, che tocca quasi i mille metri, è la cima più alta dell'arcipelago ed è una meta irrinunciabile per gli appassionati di trekking: si raggiunge la vetta in tre ore di cammino e ci si guadagna una vista strepitosa che arriva fino all'Etna.
→

INVITO ALLA CONTEMPLAZIONE IN ALTO E SOPRA: un'abitazione tipica delle Eolie e uno scorcio di Santa Marina di Salina. SOTTO: un calice di Malvasia e i ricci di mare, ottimi da gustare crudi, con una spruzzata di limone. A SINISTRA: una veduta dalla cima del monte Fossa delle Felci, con l'abitato di Lingua e, sullo sfondo, Lipari e Vulcano.

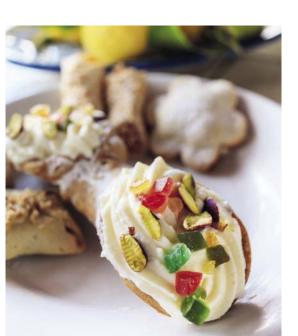
→
Come il vicino Monte dei Porri, è un antico vulcano spento, protetto da una riserva naturale. Da quassù si vedono i tre microscopici comuni in cui è suddivisa l'isola: ***Santa Marina***, a est, è lo scalo principale, animata da ristorantini, locali e negozietti; ***Malfa***, a nord, ospita alcuni degli alberghi più belli, e ***Leni***, a sud, è il solo comune dell'entroterra. Questa divisione amministrativa rappresenta un unicum nell'arcipelago perché tutte le altre isole ricadono sotto il comune di Lipari, e testimonia l'importanza che già Salina aveva in passato, quando con la potente flotta mercantile distribuiva in tutto il Mediterraneo la Malvasia, ma anche i capperi, l'uva passa e la pietra pomice. Dalla vetta del Fossa delle Felci si abbraccia il volto agricolo di Salina, fatto di vigne terrazzate, oliveti e di miriadi di minuscoli appezzamenti: arrivano da qui le verdure e la frutta che riforniscono i ristoranti e le pasticcerie dell'isola, come Cosi Duci, il laboratorio artigianale della famiglia Alaimo, dove si acquistano squisite confetture, tra cui corbezzolo, limone, chinotto e pera.

Fotografie di Paolo Giocoso/SIME, Jean-Pierre Degas/Hemis/AGF, Vittorio Sciosia, Guido Cozzi/Atlantide Phototravel

2 Un vino e un bocciolo che valgono il viaggio Si chiama ***Malvasia delle Lipari***, ma da sempre si produce a Salina, dove i greci introdussero il vitigno verso il 600 a.C. Ebbe il suo boom a inizio Ottocento, per il consumo disinvolto che ne facevano le truppe inglesi, di stanza a Messina per fermare una possibile avanzata di Napoleone in Sicilia; fino a quando, alla fine del secolo, la fillossera devastò i vigneti, costringendo buona parte degli abitanti dell'isola a emigrare. Per assistere alla sua rinascita bisogna aspettare gli anni Sessanta e Carlo Hauner, bresciano di origine boema che, incantato dalla bellezza dell'isola scoperta durante una vacanza, decise di trasferirvisi e di dedicarsi all'enologia, comprando alcuni vigneti abbandonati. Oggi a portare avanti la cantina è

"Venne portata una bottiglia di **Malvasia** delle Lipari; fu il vino più eccezionale che abbia mai assaggiato nella mia vita"

Alexandre Dumas

SAPORI IN TECHNICOLOR SOPRA: un pergolato con l'uva e i pomodorini. L'anima rurale di Salina si ritrova anche visitando le case dei locali, che preparano eccellenti salse e verdure sott'olio; l'ingresso del bar Da Alfredo, dove si gustano le migliori granite di tutte le Eolie e le ceramiche del laboratorio artigianale Elsalina, che rielabora i vecchi decori delle mattonelle eoliane.
SOTTO, DA SINISTRA A DESTRA: la preparazione di un piatto nelle cucine del Capofaro Malvasia & Resort; una granita accompagnata dalla immancabile *brioscia col tuppo*, cioè con lo chignon, così chiamata per la caratteristica forma che ricorda la pettinatura delle donne siciliane di un tempo. Le brioche sono eccellenti anche tagliate a metà e farcite col gelato; il faro di Capofaro e un cannolo, altra squisitezza della pasticceria siciliana.

il figlio Carlo Junior, che produce due tipi di Malvasia, una frutto di **_vendemmia tardiva_**, prodotta cioè con uve raccolte qualche settimana dopo i tempi di maturazione fisiologica, e l'altra **_passita_**, come vuole la tradizione, che prevede di lasciare i grappoli stesi al sole sopra i cannizzi per due, tre settimane, in modo da concentrare zuccheri e aromi. Nasce così un vino dorato dai riflessi ramati con eleganti aromi di albicocca, fichi secchi, mandorle e miele, ottimo da meditazione o in abbinamento alla pasticceria secca siciliana.

Altri produttori appassionati sono Francesco Fenech, che lavora le uve con metodo biologico, e Nino Caravaglio, che produce anche una eccellente Malvasia secca, da bere a tutto pasto, e coltiva l'altro prodotto tipico di Salina, i capperi. La particolarità dei **_capperi_** locali, tondi e turgidi, è quella di essere coltivati per talea; la raccolta dei boccioli si tiene nelle ore più fresche della mattina, da fine maggio a tutto agosto, quindi vengono stesi ad asciugare al sole, separati in base alla grandezza e messi sotto sale. I più piccoli sono più pregiati e vengono venduti sotto sale, sotto aceto o conditi con olio, alloro e origano, quelli più grandi sono trasformati in **_salse_** e **_pâté_**. Se i boccioli non vengono raccolti, diventano fiori bianchi e rosa profumatissimi, che a loro volta producono bacche con i semi, i **_cucunci_**, un'altra prelibatezza tipica dell'isola, che si gusta all'ora dell'aperitivo, insieme a un bicchiere di bianco. →

INCANTO VULCANICO NELLA PAGINA ACCANTO IN ALTO: una veduta della costa, incorniciata dalla tipica vegetazione di Salina. L'isola ha poche ma bellissime spiagge: la migliore è quella di Pollara, sull'estremità nordoccidentale, con sassi e ghiaia scura, specialmente suggestiva al tramonto. Altre spiagge sono quella di ciottoli dello Scario, vicino a Malfa, e quella di sabbia nera di Rinella. SOTTO, DA SINISTRA: la terrazza panoramica dell'Hotel Santa Isabel, a Malfa; il bellissimo fiore del cappero e i cucunci sotto sale. Fino ai primi del Novecento, il sale per la concia di capperi e cucunci era prodotto direttamente a Salina nella zona del laghetto di Lingua, dove sono ancora visibili alcune vasche per la lavorazione, risalenti al III secolo a.C. Da questa attività deriva anche il nome attuale dell'isola.

La ricetta tipica

Piccoli e sodi, della loro bontà parlavano già Plinio il Vecchio e Ippocrate. Oggi, la qualità eccezionale dei capperi di Salina è difesa da un presidio Slow Food. La pianta da cui vengono colti questi prelibati boccioli è parte integrante del paesaggio e fulcro dell'economia dell'isola. Usati per dare MORDENTE ai piatti, si sposano bene con il sugo di pomodoro, con la caponata e con i piatti di pesce. Noi abbiamo scelto questa ricetta semplice e contemporanea suggerita da Martina Caruso, chef del ristorante dell'Hotel Signum di Salina.

Paccheri al pesto di capperi

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g paccheri
200 g capperi sotto sale
40 g mandorle pelate
uvetta – finocchietto
olio extravergine di oliva

DISSALATE i capperi in una bacinella di acqua fredda per almeno 30'.
AMMOLLATE 15 g di uvetta in acqua.
TOSTATE le mandorle in forno per 10' a 150-180 °C. Sfornatele e fatele raffreddare.
CUOCETE i paccheri in acqua bollente non salata.
SCOLATE i capperi, sciacquateli sotto l'acqua corrente per eliminare ogni traccia di sale.
PREPARATE il pesto di capperi: frullate in un mixer i capperi con 30 g di mandorle, 10 g di uvetta ammollata e strizzata, 1-2 cucchiai di acqua di cottura dei paccheri, 5-6 g di finocchietto tritato e 130 ml di olio.
SCOLATE i paccheri al dente e conditeli con il pesto di capperi.
MANTECATE a piacere la pasta con grana grattugiato, completate con un ciuffo di finocchietto tritato, il resto delle mandorle e dell'uvetta e servite.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***10 maggio***

→

3 La cucina del sole Qui le erbe spontanee hanno il profumo concentrato regalato dai terreni vulcanici: l'origano, la nepetella, il finocchietto selvatico, la ***portulaca*** insaporiscono i rustici piatti locali, a base di verdure e pesce. Il mare di Salina è pescosissimo e fornisce totani da mangiare ripieni, il pesce spada per gli involtini, i ***gamberetti*** da gustare crudi o appena marinati e poi ancora ***cernie***, scorfani, dentici, saraghi, cucinati con ricette semplici, perché una volta nelle Eolie il pesce era il cibo dei poveri, mentre è diventata una portata ricercata, valorizzata

da cotture essenziali. Da Porto Bello sono da assaggiare i calamari ripieni con salsa di Malvasia e cipolla; al più creativo 'Nni Lausta, i gamberetti di Salina saltati ai semi di finocchio selvatico; al ristorante dell'Hotel Signum i paccheri con ragù di pesce, concentrato di pinoli ed erbette selvatiche, mentre da A Cannata, vicino al porticciolo di Lingua, sono squisite le polpette di pesce in agrodolce con pinoli, cipolla e Malvasia. Da qui, in pochi passi, si raggiunge il bar Da Alfredo, un must per il ***pane cunzato*** e la granita.

Il primo è un pane condito con vari ingredienti: il "Classico" prevede pomodoro, mozzarella e tonno, ma per fare un pieno dei sapori dell'isola è meglio ordinare il "Salina" con pesto di capperi e mandorle, pomodorini, melanzane grigliate, cucunci, ricotta al forno e menta. Un'altra grande specialità di Alfredo sono le ***granite***: a colazione quella alle mandorle, dove intingere la tipica *brioscia col tuppo* siciliana, ma gli habitué vengono qui nel tardo pomeriggio, per rinfrescarsi con la granita al limone, "macchiata" con una cucchiaiata di quella ai gelsi.

Fotografie di Adriano Bacchella, Alamy/IPA, Natalino Russo/SIME

DOVE MANGIARE

- **PORTO BELLO** Da quasi 40 anni tra i migliori ristoranti dell'isola, con una bella terrazza sul porto di Santa Marina. Buoni i piatti di pesce crudo. *www.portobellosalina.com*
- **'NNI LAUSTA**
  A Santa Marina, cucina eoliana reinterpretata con gusto e inventiva. *Tel. 0909843486*
- **A CANNATA**
  A Lingua, è una trattoria famigliare dove assaggiare i piatti tradizionali della cucina isolana. Il pesce freschissimo arriva direttamente dalla barca di "Zu Franco". *www.acannata.it*

DOVE SOGGIORNARE

- **HOTEL SIGNUM**
  A Malfa, è un accogliente boutique hotel con camere arredate con mobili d'epoca, spa e un ristorante eccellente dove assaggiare i piatti della cuoca Martina Caruso. *www.hotelsignum.it*
- **CAPOFARO MALVASIA & RESORT**
  Circondato dalle vigne a picco sul mare, è un lussuoso resort con ristorante gourmet, aperto dalla famiglia Tasca d'Almerita, famosa produttrice di vini siciliani. *capofaro.it*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Da Alfredo, *tel. 0909843075*
- Azienda Agricola Carlo Hauner, *www.hauner.it*
- Azienda Agricola Fenech, *www.fenech.it*
- Azienda Agricola Caravaglio Antonino, *www.caravaglio.it*
- Cosi Duci, *tel. 0909844358*
- Elsalina, *www.elsalinaceramiche.it*
- Hotel Santa Isabel, *www.santaisabel.it*

Piaceri di cantina

PANTELLERIA, CAPRI E L'ELBA, NATURALMENTE. MA ANCHE PONZA, CAPRAIA E MAZZORBO. DAI VIGNETI DELLE **PICCOLE ISOLE**, ETICHETTE CHE PROFUMANO DI MARE

A CURA DI
GIUSEPPE VACCARINI

Dal Centro

1 TOSCANA
Aleatico "Rosa della Piana" 2016 La Piana *(13 euro).* Crescono sui suoli vulcanici del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano le uve di questo raro Aleatico rosato, che profuma di fragola. Fino alla fine degli anni Ottanta, Capraia ha ospitato una colonia penale. Le vigne erano lavorate dai carcerati mentre le uve si vinificavano sulla vicina Isola d'Elba. Da un paio di anni, invece, l'azienda La Piana, che oggi gestisce quegli stessi vigneti, si è dotata di una cantina, ricavata proprio nell'ex officina carceraria, e svolge tutto sul posto.
Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***crostacei, zuppe di pesce, piatti di verdure.***
Isola di Capraia (LI), tel. 3920592988, www.lapianacapraia.it

2 TOSCANA
Aleatico Passito dell'Elba "Alea Ludendo" Fattoria delle Ripalte *(30 euro).* Piaceva anche a Napoleone questo vino passito fatto con l'aleatico, il vitigno autoctono simbolo dell'Isola d'Elba. Le uve crescono su terreni ricchi di minerali a pochi metri dal mare e, una volta fatte appassire al sole, producono un nettare ambrato, con aromi di frutta caramellata e di macchia mediterranea.
Si serve a 10-12 °C.
Buono con ***dolci al cioccolato, formaggi piccanti.***
Capoliveri (LI), tel. 056594211, www.fattoriadelleripalte.it

3 TOSCANA
Rosso "Saverio" 2014 Altura Vigneto *(37 euro).* Francesco Romano Carfagna gestisce dei vigneti a strapiombo sul mare che di diritto lo inseriscono tra i "viticoltori eroici". La tradizione isolana, già descritta nel Cinquecento, vuole i rossi del Giglio fatti con uve miste, tra cui sangiovese, canaiolo, ciliegiolo e altre varietà autoctone. Come questo "Saverio", che nel nome omaggia il padre di Francesco e che richiama frutti rossi e pepe. Avvolgente, ha una nota finale di cioccolato.
Si serve a 14-16 °C.
Buono con ***primi piatti con selvaggina, pesce azzurro.***
Giglio Castello (GR), tel. 0564806041

4 LAZIO
"Fieno di Ponza" Bianco 2016 Antiche Cantine Migliaccio *(20 euro).* Emanuele Vittorio, odontoiatra napoletano, insieme alla moglie Luciana, ha fondato la cantina nel 2000, deciso a portare avanti una tradizione che dura dal 1734, quando Carlo di Borbone assegnò queste terre alla sua famiglia. Ora quei luoghi, terreni scoscesi a picco sul mare di rara bellezza, risparmiati dal turismo più "facile", regalano vini eccellenti. Tra i successi dell'azienda questo bianco, a base di biancolella e forastera, due vitigni autoctoni della vicina Ischia; fresco e sapido, ha sentori di agrumi e cannella.
Si serve a 8-10 °C.
Buono con ***carni bianche, piatti a base di pesce e carciofi.***
Ponza (LT), tel. 3392822252, www.antichecantinemigliaccio.it

Dal Sud

1 CAMPANIA
Ischia "Per' e Palummo" 2016
Cenatipempo *(13 euro).* Ecco un rosso capace di raccontare l'essenza dei vini ischitani. Nasce su suoli vulcanici da un vitigno autoctono campano, il per' e palummo, chiamato anche "piedirosso" perché le venature rossicce delle foglie di questa vite ricordano la zampa rossa dei colombi. Lo produce una piccola cantina famigliare, attiva dal 1945. Ha un bel colore rubino con riflessi violacei e persistenti profumi di fiori e gelso. Si serve a 14-16 °C.
***Buono con** zuppe di pesce, capretto al forno.*
Serrana Fontana (NA), tel. 081981107, www.cenatiempovinidischia.it

2 CAMPANIA
Capri Bianco 2016
Scala Fenicia *(23 euro).* Vigneti terrazzati, con le piante coltivate a pergola, come vuole la tradizione locale, condividono gli spazi angusti con le piante di limoni e la macchia mediterranea. Ecco il contesto in cui nasce l'unico vino Doc prodotto e imbottigliato sull'isola. Un bianco che profuma di agrumi, fatto con un mix di uve greco, biancolella e falanghina. Si serve a 8-10 °C.
***Buono con** verdure ripiene, pasta con le vongole.*
Capri (NA), tel. 0818389403, www.scalafenicia.com

3 SICILIA
"Nero Ossidiana" 2013
Tenuta di Castellaro *(24 euro).* È stato un colpo di fulmine quello tra Lipari e l'imprenditore lombardo Massimo Lentsch, che ha fondato l'azienda nel 2006, nel massimo rispetto per il paesaggio. La cantina è infatti a basso impatto ambientale, i vigneti, piantati ad alberello come da usanza locale, a regime biologico. Il "Nero Ossidiana" è il vino bandiera della Tenuta, con il suo intrigante bouquet di ciliegia e spezie e le note salmastre. Si serve a 14-16 °C.
***Buono con** piatti di pesce elaborati, carni rosse.*
Lipari (ME), tel. 035233337, www.tenutadicastellaro.it

4 SICILIA
Pantelleria Moscato Spumante Demi-Sec "Shalai" Millesimato 2015 Vinisola
(21 euro). "Shalai" è un'espressione dialettale che in Sicilia descrive un intenso appagamento. Lo stesso che che si prova sorseggiando questo spumante dai profumi floreali e dal finale sapido, prodotto con uve moscato di Alessandria, cioè lo zibibbo, il vitigno più rappresentativo della viticoltura isolana. Si serve a 6-8 °C.
***Buono con** pesce crudo, ostriche.*
Pantelleria (TP), tel. 0923912078, www.vinisola.it

1 2 3 4

Fotografie di Riccardo Lettieri

Dalla Laguna

VENETO
Rosso "Venusa" 2013
Venissa *(51 euro).* **La famiglia Bisol, nome eccellente del Prosecco, produce vino anche nella Laguna veneta, sull'isola di Mazzorbo. Lì, nella tenuta di Venissa, un piccolo gioiello con ristorante gourmet e b&b, la dorona, antica uva amata dai dogi, dà un bianco elegante e profumato. A questo si è appena affiancato il Rosso "Venusa", fatto con uve merlot. Possente e vellutato, si conserva a lungo. Si serve a 16-18 °C.**
***Buono con** cacciagione e carni rosse.*
Mazzorbo (VE), tel. 0415272281 www.venissa.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

COCKTAIL E CARBONARA?

In un numero sempre maggiore di locali trendy, contemporaneamente ristorante e bar, esiste una lista di cocktail suggeriti per essere abbinati alle varie portate. Non è un affronto a un calice di buon vino?

Negli Stati Uniti esisteva, ed è poi scomparso, il "three Martini lunch", un rito tra gli uomini d'affari, consistente in un Martini sorseggiato in attesa dell'ordinazione, uno durante il pasto e uno a conclusione. Rito di certo poco utile alla chiarezza mentale del resto della giornata. La nuova tendenza a proporre un abbinamento tra cocktail e piatto calza invece con un atteggiamento aperto verso modi diversi di avvicinarsi alla gastronomia. Siamo un paese abituato al vino, ma perché non sperimentare? In Perù è normale sorseggiare un Pisco sour con il ceviche, per esempio. Tra l'altro le cucine esotiche, che incuriosiscono sempre di più, molto spesso mal si sposano al vino. Il problema è un altro: creare un'armonia gustativa tra cocktail e piatto non è facile. Ci vuole un professionista bravo e sperimentato. Ma vale la pena osare.

Pane&olio

È DI GRAN CARATTERE, COME GLI ABITANTI DELLE MONTAGNE DA CUI PROVIENE QUESTO PANE RUSTICO E SAPORITO. DA ACCOMPAGNARE CON EXTRAVERGINI PREZIOSI E AROMATICI

A CURA DI LUIGI CARICATO E SARA TIENI

Buone idee
Ottimo con pesce e salumi affumicati, di solito si serve tostato, a colazione o durante il brunch. È interessante con caviale e frutti di mare crudi

NERO DI SEGALE
ALTO ADIGE

Tondo e schiacciato, a filoncino, a bauletto o a ciambella: il pane di **segale** è trasformista nella forma ma inconfondibile all'assaggio. Merito della sua tipica nota acidula e del color nocciola della crosta e della mollica. Il più conosciuto è quello del Trentino Alto Adige, dove l'impasto classico è al 40 per cento a base di farina di segale integrale, al 60 per cento a base di grano tenero, sale, acqua e lievito naturale. È molto diffuso anche il pane di sola farina di segale, con la crosta cosparsa di semi di cumino (le medesime due varianti si trovano in Piemonte). Per gli estimatori c'è il pane della Val d'Ultimo, sempre in Alto Adige: per chi desidera assaggiarlo c'è quello di Ultner Brot, marchio bio di Santa Valburga d'Ultimo (BZ) che vende i suoi prodotti anche online (*www.ultnerbrot.it).* Se invece ci si trova in Veneto non si può perdere la "Puccia" di Cortina, un nero di segale con il 30 per cento di grano tenero, insaporito da una varietà di origano chiamata localmente "zigoinr". Un pane ideale, quello di segale, anche per la linea, perché dà un rapido senso di sazietà. Tuttavia sarebbe un vero peccato non assaggiarlo con burro di malga e il classico speck. Con buona pace della dieta.

INGREDIENTI | FARINA DI SEGALE E DI GRANO TENERO, ACQUA, SALE, LIEVITO

PROVATELO CON

1 ALTO ADIGE
Mayr Maso Unterganzner

Ideale per antipasti a base di pane o con gli gnocchi, quest'olio è il frutto di 25 tipi diversi di olive. Lo produce, in piccoli quantitativi, la famiglia Mayr, da dieci generazioni nota per i suoi vini e la prima, nella provincia di Bolzano, a coltivare olivi. Di proprietà dell'azienda un antico maso, risalente al 1629, dove acquistare i prodotti. *17,50 euro la bottiglia da 500 ml. Cardano (BZ), tel. 0471365582, www.mayr-unterganzner.it*

2 TOSCANA
Biodinamico Podere Forte

Fruttato e leggermente piccante, si accompagna molto bene ai piatti locali, come le pappardelle al ragù di cinta senese. Lo produce Pasquale Forte, tenace sostenitore dell'agricoltura biodinamica, secondo le cui regole nascono anche i suoi vini, il suo miele e i suoi salumi. *16 euro la bottiglia da 500 ml. Castiglione d'Orcia (SI), tel. 05778885100, www.podereforte.it*

3 PUGLIA
Altea Di Molfetta

Un grazioso orcio di cotto racchiude un extravergine con sentori di pomodoro e mandorla verde. Spremuto da olive Peranzana e Coratina, quest'olio prende il nome dalla regina dei Peucezi, antica popolazione locale che nel VII secolo a.C. usava fabbricare orci bicolori proprio per conservare l'olio. *16 euro la bottiglia da 500 ml. Bisceglie (BT), tel. 0803921478, www.oliodipuglia.it*

Fotografia di Riccardo Lettieri

PER CHI CERCA SOLTANTO COSE BUONE!
"La bontà è più facile da riconoscere che da definire"
(Wistan Hugh Auden)
Il "buono" si trova nelle cose semplici e fatte con amore!!!
I bovini Chianini, Marchigiani e Romagnoli nascono e vivono da sempre in questi territori dove i profumi dei nostri pascoli e la tradizione secolare dei nostri allevamenti, rendono le loro carni uniche al mondo.
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA
CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE
info@vitellonebianco.it | tel.: 075.60.79.257
www.vitellonebianco.it
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CHIANINA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
MARCHIGIANA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
ROMAGNOLA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR del Piano di Sviluppo rurale 2014-2020 della Regione Toscana sottomisura 3.2 Bando Pif
PSR
Programma di Sviluppo Rurale
Regione Toscana
Unione Europea
REPUBBLICA ITALIANA
Regione Toscana

Antipasti

È IL MOMENTO DI **SEMPLIFICARE**. MENO FUOCO E PIÙ SAPORE CON ERBE AROMATICHE E PROFUMI MEDITERRANEI

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Piatto blu Uh la la Ceramics, vassoietto dei crostini toscani GioveLab, cucchiaio Mepra, tovagliolo blu MADE fabric, tovagliolo con bordo rosso Funky Table.

1 Crudo di gamberi rossi con melone e cetrioli

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g gamberi rossi
70 g mandorle a lamelle
1 cetriolo
1 melone bianco
paprica dolce
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SGUSCIATE i gamberi conservando solo le code; sciacquatele sotto l'acqua corrente e tamponatele con un foglio di carta da cucina.
TAGLIATELE a tocchetti e conditele con un filo di olio, sale e pepe.
ASPORTATE le estremità del cetriolo, sbucciatelo, privatelo dei semi e tagliatelo in nastri usando il pelapatate.
MONDATE il melone e riducete la polpa in dadini di circa 1 cm di lato.
CONDITELI con olio, sale, pepe e un pizzico di paprica.
DISTRIBUITE i dadini di gambero e di melone nei piatti, unite le mandorle a lamelle, completate con i nastri di cetriolo e ancora poca paprica. Accompagnate a piacere con cracker.

OLIO *fruttato medio con note vegetali, di mandorla, di carciofo, di erbe di campo.*
- **Olio salentino da olive Ogliarola di Lecce**

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Annia Malvasia**
- **Colli di Rimini Bianco**
- **Gioia del Colle Bianco**

Scuola di cucina

PULIRE IL MELONE

Compagno irrinunciabile delle tavole estive, il melone (*Cucumis melo*) in realtà si trova quasi tutto l'anno, grazie alle varietà serbevoli che maturano da giugno e si conservano fino all'inverno. Dissetante, ricco di fibre, ha un sapore zuccherino che si valorizza insieme con il salato. Qui abbiamo scelto la varietà "piel de sapo", di polpa bianca e compatta; ha un tipico sapore dolce-acidulo molto stimolante, ottimo per aprire il pasto.

a **Asportate le calotte e tagliatelo a metà per il lungo.**
b–c **Privatelo dei semi e delle parti molli con un cucchiaio. Dividetelo a metà per il largo. Tagliate ogni porzione in fettine di 3-4 cm di larghezza.**
d **Eliminate la buccia. Se scegliete di servire le fette con la buccia, lavate e spazzolate il melone prima di iniziare, per eliminare eventuali residui di terra.**

a

1

b

c

d

2

3

2 Crostini toscani

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g milza di vitello
40 g burro
30 g capperi dissalati
1 fegatino di pollo
passata di pomodoro
cipolla – sedano – carota
pane toscano o pancarré
prezzemolo – vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PREPARATE un trito con una piccola cipolla, una carota, un gambo di sedano e un ciuffo di foglie di prezzemolo.
LAVATE e pulite il fegatino e spellate la milza.
ROSOLATE il trito con 2 cucchiai di olio e 20 g di burro fino a farlo colorire leggermente, poi unite il fegatino e la milza, dopo 2-3′ bagnate con un bicchierino di vino, fate evaporare la parte alcolica e unite 3-4 cucchiai di passata di pomodoro. Salate, pepate, riducete la fiamma al minimo e fate cuocere per 30′ circa.
TOGLIETE dal fuoco, trasferite la milza e i fegatini su un tagliere e tritateli grossolanamente con un coltello, poi uniteli di nuovo al sugo, aggiungete i capperi tritati e il resto del burro. Mescolate bene.
TOSTATE 4 fette di pane e dividetele a metà oppure in quattro parti.
DISTRIBUITE il composto sulle porzioni di pane e servite il resto in una ciotolina a parte.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Trentino Rosato**
- **Candia dei Colli Apuani Rosato**
- **Lizzano Negramaro Rosato**

Tradizioni regionali

Il crostino è il tipico assaggio servito sul pane toscano senza sale. Noi abbiamo scelto di usare il pancarré, più facile da trovare. C'è chi lo insaporisce in alternativa con foglie di salvia e chi con capperi e filetti di acciughe dissalate.

4

3 Falde di peperone con pane aromatico

RICETTA ALESSANDRO PROCOPIO

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g pane bianco morbido
1 peperone rosso
1 peperone giallo
vino bianco secco – limone
erba cipollina – aneto
basilico – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE i peperoni e divideteli in falde. Accomodateli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 190 °C per 10′ circa; sfornateli e lasciateli raffreddare.
FRULLATE il pane bianco con la crosta con 100 g di olio, il succo di 1/2 limone, una tazzina da caffè di vino bianco, un pizzico di sale e di pepe e le erbe (circa 5-6 g per tipo): dovrete ottenere un composto compatto.
SPALMATELO sulle falde di peperone, fredde, formando uno strato di 5 mm.
COSPARGETELE con pangrattato e infornatele di nuovo a 230 °C per 7-8′, fino a quando non si saranno ben gratinate.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Sauvignon**
- **Frascati Superiore**
- **Monreale Ansonica**

4 Fagiolini e mousse di mozzarella al cocco

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 4 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
300 g fagiolini – **300 g** panna fresca
250 g mozzarella di bufala
200 g latte di cocco non zuccherato
10 g 2 fogli di gelatina ammollati
senape – rosmarino
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE i fagiolini e sbollentateli in acqua non salata, aromatizzata con un rametto di rosmarino, per 3-5′.
FRULLATE la mozzarella con il latte di cocco, sale e pepe. Montate parzialmente 250 g di panna e unitela al composto di mozzarella. Scaldate gli altri 50 g di panna, scioglietevi la gelatina strizzata e incorporate tutto al composto; mettete questa mousse in frigo per 4 ore.
PREPARATE un'emulsione frullando olio, sale e senape (dosate la quantità secondo il vostro gusto).
APRITE i fagiolini a metà in lunghezza, conditeli con olio, sale e pepe.
DISTRIBUITE i fagiolini nei piatti, conditeli con qualche goccia di emulsione e completate con una quenelle di mousse.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Costa d'Amalfi Bianco**
- **Menfi Chardonnay**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **5 aprile***

I PIATTI DELLA DOMENICA

Torta salata con alici e melanzane

IL GUSCIO FRIABILE PROFUMA DI TIMO, IL RIPIENO DI LIMONE E DI MARE. POMODORI E PECORINO COMPLETANO UN PIATTO CHE SEMBRA UN'OPERA DI **ARTE CONTEMPORANEA**

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA VALENTINA VERCELLI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco fresco e aromatico
Alto Adige Sauvignon "Voglar" 2014 Peter Dipoli
Peter Dipoli sognava di produrre un grande Sauvignon. Ha cercato a lungo la vigna giusta, finché non l'ha trovata trent'anni fa a Penon, sopra Cortaccia: terreni sabbiosi, tra i 500 e i 600 metri di altitudine, con pendenze vertiginose e la giusta

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 40′

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g pomodorini ciliegia rossi e gialli
450 g melanzane
150 g farina
75 g burro più un po′
30 g pecorino dolce
10 filetti di alici fresche diliscate (circa 50 g)
limone – aglio
maggiorana – timo
olio extravergine di oliva – sale

1-2 INCIDETE i pomodori con un piccolo taglio a croce. Sbollentateli in acqua bollente non salata per 30 secondi, scolateli e pelateli.
3 FODERATE di carta da forno una placca, ungetela di olio, distribuitevi i pomodorini, profumateli con un ciuffo di maggiorana, un rametto di timo e qualche spicchio di aglio; salateli e infornateli a 90 °C per 1 ora e 30′.
4 IMPASTATE la farina con 2 cucchiai di timo tritato, il burro a pezzetti, un pizzico di sale e un paio di cucchiai di acqua; formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di carta da forno e fatelo riposare in frigo per 1 ora.
5 STENDETE la pasta allo spessore di 3 mm circa e usatela per foderare uno stampo rettangolare imburrato (24x15 cm, h 3,5 cm). Rifilate i bordi.
6 DISPONETE un foglio di carta da forno sopra la pasta, coprite con sfere in ceramica (studiate per la cottura, in vendita nei negozi di cake design o di attrezzature per cucina) oppure legumi secchi e infornate a 170-180 °C per 25′. Sfornate, eliminate carta e sfere e infornate ancora per 3-5′. Sfornate e fate intiepidire.
7 TAGLIATE le melanzane a cubetti e rosolatele in padella con olio e aglio per 3-5′.
8 DISTRIBUITE i cubetti di melanzana nel guscio di pasta, accomodatevi sopra i pomodori al forno e profumate con un trito fresco di timo.
9-10 COMPLETATE con i filetti di alici, il pecorino grattugiato grossolanamente e una generosa grattugiata di scorza di limone. Infornate nuovamente a 180 °C per 5-7′, cioè il tempo necessario per cuocere le alici e sciogliere leggermente il formaggio.

esposizione. Ecco dove nasce il "Voglar", etichetta-icona ai vertici della tipologia. I suoi profumi floreali e di frutta matura e il gusto equilibrato ed elegante ben si accordano a piatti a base di verdure e di pesce, come questa torta salata, ravvivata dalle erbe aromatiche e dalla scorza di limone.
Servitelo sui 10-12 °C. *23 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***5 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotolina Uh la la Ceramics; casseruole Moneta Pantone Universe.

Primi

CORROBORANTI, STUZZICANTI, BUONI SIA FREDDI SIA TIEPIDI. **GIUDIZIOSI** CON LE CALORIE. QUELLO CHE CI VUOLE COL CALDO DELL'ESTATE

1

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA FABBRI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

I PASSATELLI

Piatto tipico della tradizione contadina, diffuso in Emilia-Romagna e nelle Marche, i passatelli in brodo erano la minestra serale, preparata con quello che offriva la dispensa, per placare i robusti appetiti di chi aveva lavorato tutto il giorno nei campi. La semplice ricetta di base è rimasta invariata nel tempo.

a **Rompete le uova in una ciotola, unite il pangrattato, il grana grattugiato, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone e una grattatina di noce moscata. Impastate a mano o nell'impastatrice con la frusta a gancio, poi raccogliete l'impasto a palla, copritelo con la pellicola e fatelo riposare per 30'.**

b–c **Dividetelo in grossi cilindri e schiacciateli con l'attrezzo costituito da una placca con grossi fori munita di due manici per esercitare la pressione. Rimpastate gli avanzi e schiacciateli di nuovo.**

d **Se non disponete dell'apposito attrezzo, potete usare lo schiacciapatate a fori grandi.**

a

b

c

d

1 Passatelli, olive e mozzarelline in brodo di pomodoro

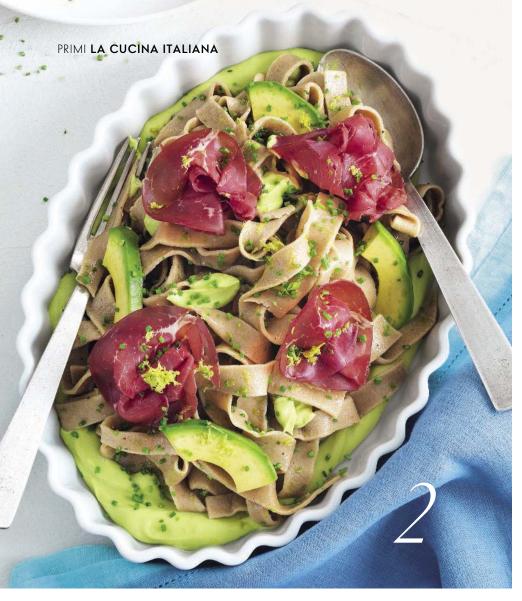
IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg pomodori San Marzano maturi
200 g mozzarelline
120 g pangrattato
120 g grana grattugiato
60 g olive taggiasche snocciolate
40 g zucchero
3 uova – frutti di cappero – noce moscata
limone – olio extravergine di oliva
sale – pepe nero in grani

IMPASTATE le uova con il pangrattato, il grana, un pizzico di sale, una grattata di noce moscata e la scorza grattugiata di mezzo limone; fate riposare l'impasto per 30' poi schiacciatelo con l'apposito attrezzo ottenendo i passatelli.
FATE caramellare 30 g di zucchero, poi unite le olive taggiasche e mescolate bene per ricoprirle di caramello; scolate tutto su carta da forno e lasciate raffreddare.
TAGLIATE a tocchi i pomodori e centrifugateli ottenendo un litro di succo; conditelo con un pizzico di sale e 10 g di zucchero per togliere l'acidità (brodo).
SMINUZZATE con il coltello le olive e il caramello, poi frullateli con 10 g di olio ottenendo un pâté di olive caramellate.
TUFFATE i passatelli in acqua bollente salata, cuoceteli per 1' dal bollore, poi scolateli con la schiumarola allargandoli su un vassoio unto di olio e lasciateli raffreddare.
SUDDIVIDETE nei piatti il brodo di pomodoro, unite i passatelli, distribuite le mozzarelline e qualche frutto di cappero, guarnite con gocce di pâté di olive e completate, prima di servire, con un filo di olio e una macinata di pepe.
LA SIGNORA OLGA dice che si può aggiungere una noce di burro per ammorbidire l'impasto dei passatelli. Si conservano per un giorno in frigo, sigillati con la pellicola.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Riviera Ligure di Ponente Vermentino**
- **Falerio dei Colli Ascolani**
- **Contessa Entellina Fiano**

LO STILE IN TAVOLA
Piattino bianco a pallini neri Uh la la Ceramics; tovagliolo celeste MADE fabric.

2

2 Scialatielli di grano arso, avocado e bresaola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 30′ di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
380 g semola rimacinata di grano duro
170 g latte – **100 g** bresaola a fette
30 g pecorino grattugiato
20 g farina di grano arso
20 g erba cipollina – **2** avocado – **2** lime
1 uovo – farina – zucchero
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero in grani

VERSATE nell'impastatrice la semola e la farina di grano arso, unite il latte, il pecorino, l'uovo e un pizzico di sale; impastate con la frusta a gancio poi trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato e rimpastatelo a mano. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30′.
TIRATE l'impasto in sfoglie di almeno 2 mm di spessore, e tagliatele in rettangoli (20x12 cm). Arrotolate ogni rettangolo sul lato più corto, quindi affettatelo ottenendo delle tagliatelle larghe 8 mm (scialatielli).
LESSATE gli scialatielli in acqua bollente salata per 2-3′, trasferiteli velocemente in acqua fredda, scolateli e allargateli su un vassoio unto di olio.
GRATTUGIATE la scorza di mezzo lime; spremete il succo dei 2 lime.
PELATE gli avocado, eliminate i noccioli e frullatene uno e mezzo con 60 g di acqua, 50 g di succo di lime, 20 g di olio, un pizzico di sale e uno di zucchero (salsa di avocado). Tagliate a fettine il mezzo avocado rimasto.
CONDITE la pasta con 2 cucchiai di olio, l'erba cipollina tritata, la scorza di lime e una macinata di pepe.
DISTRIBUITE la salsa di avocado sul fondo dei piatti, suddividete la pasta e guarnite con le fettine di avocado e con quelle di bresaola avvolte a fiore.

LA SIGNORA OLGA dice che il "grano arso" si raccoglieva un tempo nei campi, dopo la bruciatura delle stoppie. Oggi quell'intenso aroma affumicato e il sapore amarognolo si ottiene tostando i chicchi prima di macinarli. La farina di grano arso si può sostituire con la stessa quantità di farina di grano saraceno.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Alto Adige Lagrein Rosato**
- **Parrina Rosato**
- **Vesuvio Rosato**

3 Maltagliati al nero di seppia con salsa al vino e piselli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g vino bianco secco
200 g piselli sgranati
200 g farina 00 più un po'
150 g semola rimacinata di grano duro
150 g latte – **120 g** cipolla
50 g panna – **10 g** uova di trota
1 bustina di nero di seppia
alloro – olio extravergine di oliva
sale – pepe nero in grani

VERSATE nell'impastatrice la farina e la semola, 175 g di acqua calda, 10 g di olio, il nero di seppia e un pizzico di sale; impastate con la frusta a gancio, trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato, lavoratelo ancora brevemente a mano, poi raccoglietelo a palla, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30′.
ROSOLATE intanto la cipolla tritata in 30 g di olio con una foglia di alloro, una generosa macinata di pepe e sale; unite il vino e cuocete per 20′ a fiamma bassa, finché il vino non si sarà del tutto ridotto e le cipolle non si saranno disfatte. Unite il latte e la panna, eliminate l'alloro, riportate a bollore, spegnete e frullate in crema.
LESSATE i piselli per 5′ in acqua bollente salata.
TIRATE la sfoglia non troppo sottile, tagliatela a grosse losanghe e lessatele per 2′ in acqua bollente salata.
SCOLATE i maltagliati, conditeli con la salsa al vino e i piselli, e decorate con le uova di trota prima di servire.
LA SIGNORA OLGA dice che le uova di trota vengono estratte da trote iridee allevate di almeno 2 anni, quindi

sottoposte a salatura e conservate in vasetti. Saporite, croccanti, di colore vivace e di prezzo accessibile, aggiungono una nota sapida, vivace e stimolante.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Pinot Bianco**
- **Bolgheri Vermentino**
- **Alcamo Grecanico**

3

4 Penne al ragù di pollo e peperoni

RICETTA TOMMASO ARRIGONI

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g peperoni – **450 g** petto di pollo
350 g penne rigate – rosmarino
70 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
aglio – olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE il petto di pollo in striscioline e poi in dadini di piccole dimensioni. Se avete il tritacarne, potete macinarlo.
PELATE i peperoni crudi usando il pelapatate, eliminate i semi e tagliate tutto in dadini piccoli. Tritate le olive.
ROSOLATE i dadini di pollo in una padella antiaderente con un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio leggermente schiacciato in 2 cucchiai di olio; dopo 1′ togliete il rosmarino e l'aglio e proseguite fino a cuocere il pollo per 4-5′ al massimo: la polpa dovrà essere ben sgranata e la parte liquida del tutto evaporata. Salate a fine cottura e tenete da parte il rametto di rosmarino.
ROSOLATE i dadini di peperone in padella con 2 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio per 2-4′ sulla fiamma viva. Spegnete, unite il pollo, le olive tritate e il rametto di rosmarino tenuto da parte.
LESSATE le penne in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente, trasferitele nella padella con il pollo e saltatele per meno di 1′.
SERVITE subito completando con piccoli ciuffi di rosmarino.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Pinot Bianco**
- **Trebbiano di Romagna**
- **Erice Grecanico**

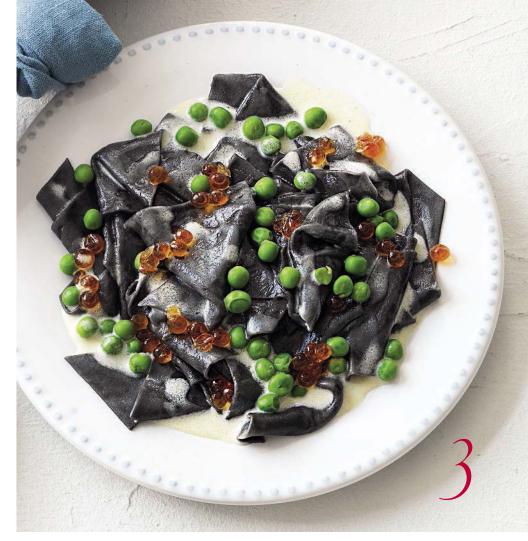
Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***10 aprile***

4

Pesci

SCOPRITE LA BONTÀ DI UN INSOLITO PESCE AZZURRO, CONCEDETEVI UN'ORATA IN SALSA SICILIANA E UNA **RARA ZUPPA** DI CONCHIGLIE

1

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 "Cannoli" di spatola con salsa allo zafferano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2,50 kg 2 pesci spatola (860 g di polpa)
200 g pane raffermo
3 tuorli – aceto di vino bianco
brodo di pesce – aglio – zafferano
basilico – olio extravergine di oliva – sale

SFILETTATE i pesci spatola e togliete la pelle, ricavandove 4 filetti. Salate i filetti da ambo i lati, divideteli a metà, ottonendo 8 pezzi. Sovrapponete due mezzi filetti e avvolgeteli in un foglio di carta da forno, arrotolandoli per il lato lungo, poi in uno di alluminio, chiudete bene le estremità a "caramella". Preparate così altri 3 cartocci tubolari: in tutto ne avrete 4, uno per commensale.
PONETE i cartocci in una casseruola e copriteli di acqua. Portate a bollore e cuocete per 2′, quindi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 6′ a pentola coperta.
TRITATE il pane con 10 foglie di basilico e uno spicchio di aglio.
TOSTATE il trito in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale per un paio di minuti.
PREPARATE la salsa allo zafferano: in una ciotola unite 3 tuorli, 300 g di brodo di pesce tiepido, una bustina di zafferano, un pizzico di sale e un cucchiaio di aceto. Cuocete il composto a bagnomaria, mescolando bene con una frusta per 4-5′, finché non si sarà rappreso in una crema. Regolate di sale, mescolate ancora e spegnete.
TOGLIETE i cannoli dall'involucro e passateli nel pangrattato aromatizzato.
TAGLIATE i cannoli a metà e serviteli con la salsa allo zafferano.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Pomino Chardonnay**
- **Fiano di Avellino**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto del pesce spatola e della zuppa di conchiglie Uh la la Ceramics, tovaglioli blu MADE fabric.

SFILETTARE IL PESCE SPATOLA

È argenteo e privo di squame, a forma di nastro e lungo fino a 2 metri. Fa parte della grande famiglia dei pesci azzurri. Si chiama anche sciabola, fiamma o bandiera, a seconda delle zone e dei mercati. Sodo e saporito, è ottimo fritto, arrostito o alla griglia. È tipico della cucina campana, calabrese e soprattutto siciliana, tanto che in Sicilia esiste la figura dello "spadularu", il pescatore di spatole, antico mestiere che si tramanda di padre in figlio.

a–b **Sfilettate la spatola, dopo averla eviscerata, incidendola lungo la linea dorsale. Penetrate poi con il coltello di piatto per staccare la polpa dalla lisca. Ripetete la stessa operazione lungo la linea ventrale.**

c **Staccate completamente il primo filetto. Voltate il pesce e ricavate allo stesso modo il secondo filetto.**

d **Per spellare i filetti, fate scorrere la lama di un coltello bene affilato tra la polpa e la pelle, partendo dalla coda e tenendo saldamente tesa la pelle con una mano.**

a

b

c

d

2 Rotolini di gambero

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g 18 code di gambero
690 g 3 fogli di pasta brisée rettangolari
3 cipollotti
2 carote
1 peperone giallo
1/2 limone
origano fresco
insalata iceberg
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale

MONDATE i cipollotti, eliminando la barba e lo strato più esterno e tritateli.
MONDATE le carote, dividetele a metà, tagliatele prima a fettine per il lungo e quindi a listerelle. Mondate il peperone e tagliatelo a pezzetti. Sminuzzate un mazzetto di erba cipollina.
ROSOLATE i cipollotti in una padella con 2 cucchiai di olio. Dopo 2′ di cottura unite le carote. Dopo 1′ aggiungete anche i peperoni e saltate tutte le verdure ancora insieme per altri 5′. Unite il trito di erba cipollina e completate la cottura in 3′. Spegnete e fate raffreddare.
SGUSCIATE le code di gambero.
STENDETE un foglio di pasta brisée, tagliatelo a metà per il lungo e poi ogni metà in tre parti uguali. Adagiate in ognuna, al centro, un gambero, copritelo con un cucchiaio di verdure e avvolgete così da ottenere un rotolino. Sigillate bene e tagliate la pasta in eccesso, se necessario.
RIPETETE le operazioni fino a terminare gli ingredienti. Otterrete in tutto 18 rotolini.
ADAGIATE i rotolini in una pirofila foderata di carta da forno.
INFORNATE i rotolini a 170-180 °C per 20′.
TRITATE un mazzetto di origano fresco e unitelo, in una ciotola, al succo del limone, una presa di sale e 4 cucchiai di olio. Mescolate bene e irrorate i rotolini con l'emulsione ottenuta.
SERVITE i rotolini di gamberi con insalata iceberg affettata molto finemente.
LA SIGNORA OLGA dice che i rotolini vanno serviti subito per evitare che il condimento inumidisca la pasta brisée.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Riesling Italico**
- **Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese**
- **Castel del Monte Bombino Bianco**

3 Zuppa di conchiglie

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg cozze pulite – **1 kg** fasolari spurgati
500 g cannolicchi spurgati
500 g vongole spurgate
400 g pomodorini ciliegia
4 ostriche – **3** peperoni cruschi
2 scalogni – **1** peperoncino fresco
brodo di pesce – dragoncello
olio extravergine di oliva – sale

AFFETTATE gli scalogni e metteteli a rosolare in una casseruola con 2 cucchiai di olio per 3-4′.
LAVATE i pomodorini, frullateli e setacciateli, quindi aggiungeteli al soffritto di scalogno con 2 mestoli di brodo di pesce, fate ridurre per 5′, salate e aggiungete tutte le conchiglie; cuocete per altri 5′ con il coperchio. Unite i peperoni cruschi spezzettati e spegnete.
COMPLETATE con 3 rametti di dragoncello e il peperoncino fresco tritati sottilmente. Accompagnate a piacere i molluschi con focaccine croccanti o fette di pane casareccio abbrustolito.
LA SIGNORA OLGA dice che potete dare una sfumatura orientale al piatto sostituendo i peperoni cruschi con zenzero fresco grattugiato e qualche rondella di lemon grass.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Annia Sauvignon**
- **Colli Pesaresi Trebbiano**
- **Contea di Sclafani Grillo**

4

4 Orata grigliata alla Norma

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
850 g filetti di orata
600 g pomodori
400 g melanzana
50 g ricotta salata grattugiata
1 spicchio di aglio – farina – basilico
olio extravergine – olio di arachide – sale

INCIDETE la buccia dei pomodori, sbollentateli per 30 secondi, scolateli, spellateli, tagliateli a spicchi, eliminate i semi e riduceteli in una dadolata.
SALTATE la polpa dei pomodori in padella per 3′ con un filo di olio extravergine, uno spicchio di aglio e un pizzico di sale.
SALATE e infarinate leggermente i filetti di orata, poi cuoceteli su una griglia rovente per 2-3′ per parte, iniziando dal lato della polpa.
MONDATE la melanzana, quindi tagliatela a fettine sottili. Infarinatele e friggetele in abbondante olio di arachide per 2′.
SERVITE subito i filetti con le melanzane, cospargendo il tutto con la dadolata di pomodori, la ricotta grattugiata e completando con qualche foglia di basilico.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Valdadige Terradeiforti Pinot Grigio**
- **Val Polcevera Vermentino**
- **Sannio Falanghina**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **6 aprile***

Verdure

AL CUOCO LE ABBIAMO CHIESTE VELOCI DA METTERE IN TAVOLA OPPURE DA PREPARARE IN ANTICIPO. PERCHÉ ADESSO **È VACANZA** ANCHE IN CUCINA

1

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Insalata di pomodori con salse

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g 1 pomodoro cuore di bue
180 g pomodorini ciliegia gialli
180 g cetriolo
160 g pomodori Piccadilly
80 g polpa di anguria
50 g yogurt
15 g mandorle sgusciate senza pelle
paprica dolce
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBUCCIATE il cetriolo, eliminate i semi e tagliatelo a dadini finissimi. Salateli e lasciateli spurgare intanto che preparate il resto della ricetta.
MONDATE il cuore di bue e tagliatelo a fette. Lavate e tagliate a metà i pomodori Piccadilly e i pomodorini.
RACCOGLIETE in una ciotola 80 g di pomodoro cuore di bue, privato di eventuali semi e frullatelo insieme con la polpa di anguria, senza i semi, le mandorle, un pizzico di sale e di pepe e 10 g di olio: otterrete una salsa fluida.
TAMPONATE il cetriolo con carta da cucina per asciugarlo dell'acqua rilasciata e mescolatelo con un cucchiaino di paprica e lo yogurt ottenendo una salsa consistente.
SERVITE i pomodori sopra la salsa all'anguria e completate con una quenelle di salsa di cetrioli ed erbe aromatiche a piacere.
LA SIGNORA OLGA dice che i pomodori Piccadilly sono tipici della Campania e hanno una forma leggermente ovale, appuntita sul fondo. Sono saporiti e dolci e, oltre che in insalata, sono ottimi per preparare salse e sughi perché la loro buccia si disfa in cottura, insieme alla polpa.

VINO *Cetrioli e anguria mal sopportano l'abbinamento. Meglio un'acqua minerale piatta, di gusto morbido.*

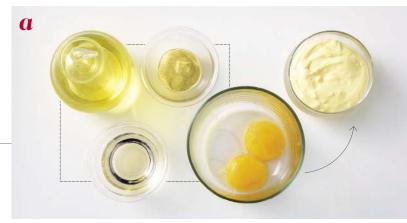
LO STILE IN TAVOLA
Piatto e ciotolina dell'insalata di pomodori, piatto e scatolina della torta di sfoglia Uh la la Ceramics, tovaglioli dell'insalata riccia e delle focaccine di mais MADE Fabric; grattugia Microplane.

TRE EMULSIONI PER CONDIRE

Si chiamano così le salse ottenute frullando una parte acquosa con un elemento grasso. Uova, latte e altre aggiunte proteiche servono per dare struttura e stabilità (oltre che sapore), mentre l'acidità ha la funzione di bilanciare la nota grassa. Le emulsioni si possono dividere in tre gruppi, secondo il tipo di aggiunta proteica: con uova, con proteine vegetali, con latte o panna.

a **Mescolate 2 tuorli con 50 g di vino e 10 g di aceto (oppure di senape o, se preferite, entrambi). Cominciate a frullare con un mixer a immersione e aggiungete 100 g di olio a filo, sempre continuando a frullare, fino a ottenere una maionese.**

b **Frullate 100 g di noci macadamia con 80 g di acqua, uno spruzzo di succo di limone, un pizzico di sale e 10 g di zenzero fresco grattugiato.**

c **Mescolate 100 g di latte, 10 g di succo di limone e un pizzico di sale, quindi aggiungete a filo 150 g di olio di semi, frullando con il mixer a immersione. Per la versione veg, utilizzate 100 g di latte di soia e, a piacere, 10 g di salsa di soia al posto del sale.**

2 Torta di sfoglia, bietole e caprino

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
480 g caprino di mucca
400 g bietole
230 g pasta sfoglia stesa rotonda
4 fette di pancarré
aglio – curcuma
olio extravergine di oliva
sale – pepe

RIVESTITE una tortiera (ø 20 cm) con la pasta sfoglia, bucherellatela sul fondo e rifilatela ai bordi. Coprite con un foglio di carta da forno, poi appoggiate all'interno un altro stampo leggermente più piccolo: così la sfoglia non si gonfierà troppo e manterrà una forma regolare. Infornate a 200 °C per 15-18′.
PULITE le bietole, tuffatele in acqua bollente salata per 2′ e scolatele.
SALTATELE in una padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, che poi eliminerete, e un pizzico di sale per 2-3′.
SMINUZZATELE con un coltello, amalgamatele con il caprino e pepate.
TOGLIETE la crosta alle fette di pancarré e tagliatele a dadini. Tostateli in una padella con un filo di olio e un pizzico di curcuma. Lasciateli raffreddare poi tritateli grossolanamente nel robot da cucina.
RIEMPITE la torta con il composto di erbette, livellandolo, e completatela con il pane tostato alla curcuma.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Roero Arneis
- Trebbiano d'Abruzzo
- Salice Salentino Bianco

3

3 Insalata riccia con melone e primo sale

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g indivia riccia
160 g 2 cipollotti – **70 g** primo sale
25 g aceto di vino rosso – **1** melone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE i cipollotti e affettateli sottilmente; irroratели con l'aceto e lasciateli marinare per 10-15′.
TAGLIATE il melone in 8 fette e, utilizzando uno scavino, ricavatene tante perline di due misure diverse (ø 1 e 2 cm).
PULITE l'indivia riccia e dividetela in foglie; tagliate a spicchi il primo sale.
DISPONETE gli ingredienti nel piatto e completate con un filo di olio crudo, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
LA SIGNORA OLGA dice che tagliando il melone a sfere avrete un po' di scarto: raccogliete la polpa residua e conservatela per farne un frullato o una macedonia. Oppure, tagliate il melone a cubetti, utilizzando così tutta la polpa.

VINO *bianco, leggermente aromatico.*
- **Coste della Sesia Bianco**
- **Val D'Arbia Bianco**
- **Melissa Bianco**

4 Focaccine di mais con melanzane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
430 g 1 melanzana
250 g farina di mais bianco finissima
1 avocado – limone – basilico
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

MESCOLATE la farina di mais con 430 g di acqua tiepida e una presa di sale, ottenendo un composto consistente, ma soffice. Copritelo e lasciatelo riposare per 30′.
SBUCCIATE la melanzana a strisce alterne e tagliatela a fette molto sottili. Salatele e lasciatele riposare per 30′. Tamponatele per asciugare l'acqua di rilascio e cuocetele alla griglia o in una padella con un filo di olio per 1-2′ per lato.
DIVIDETE l'impasto in 8 palline e schiacciatele dando loro la forma di piccole focaccine.
SOLCATELE con uno stecchino, imprimendolo sulla superficie e cuocetele in padella con un dito di olio caldo per circa 4′ per lato, dorandole bene da entrambe le parti.
SBUCCIATE l'avocado e schiacciate la polpa con una forchetta; conditela con il succo di mezzo limone, un pezzetto di peperoncino fresco tritato, qualche foglia di basilico a striscioline, sale e un cucchiaio di olio, ottenendo una salsa.
TAGLIATE a metà le focaccine e farcitele con le melanzane arrostite e la salsa.
LA SIGNORA OLGA dice che queste focaccine, chiamate *arepas*, sono tipiche del Sud America, dove le preparavano già le popolazioni precolombiane. La farina di mais adatta, bianca e molto fine, si può acquistare nei negozi di specialità etniche, nei negozi bio o in qualche supermercato ben fornito.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Collio Ribolla**
- **Falerio dei Colli Ascolani**
- **Delia Nivolelli Damaschino**

5 Polpette di piselli con maionese alla fragola

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g patate – **200 g** piselli sgranati
50 g fragole pulite – **50 g** olio di semi
50 g spinaci novelli – **50 g** rucola pulita
8 ravanelli – **1** uovo – **1** tuorlo
grana grattugiato – pangrattato – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE le patate in acqua bollente per 40′. Scottate i piselli in acqua bollente salata per 4′ e scolateli.
PREPARATE la maionese: scaldate 5 g di aceto e versatelo sul tuorlo, sbattendolo. Unite a filo l'olio di semi, frullando con un mixer a immersione, e le fragole a pezzetti e completate con sale e pepe.
TAGLIATE i ravanelli a spicchi.
SCOLATE le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Raccogliete la polpa in una ciotola e unitevi l'uovo, sale, pepe e 2 cucchiai di grana, infine mescolatevi i piselli.
FORMATE con il composto ottenuto tante palline, grandi come olive ascolane.
IMPANATELE nel pangrattato e cuocetele in una padella con un velo di olio extravergine caldo per 3-4′. Scolatele su carta da cucina e salatele. Servite le polpette con spinaci, rucola e ravanelli, completando con la maionese alla fragola.
LA SIGNORA OLGA dice che, per velocizzare e semplificare la ricetta, basta usare una maionese pronta: frullatene 60 g con le fragole a pezzetti.

VINO *bianco frizzante, di sapore secco.*
- Asolo Prosecco
- Colli Bolognesi Pignoletto
- Galatina Bianco frizzante

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 aprile***

I PIATTI DELLA DOMENICA

Cheesecake di feta e pomodorini

UN'IDEA IRRESISTIBILE: TUTTI I SAPORI E I COLORI DELL'INSALATA GRECA RACCHIUSI IN UNA TORTA SALATA DA FAR TRIONFARE AL CENTRO DI UNA **TAVOLA AL SOLE**

RICETTA GIOVANNI RUGGIERI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un bianco frizzante, fresco e aromatico
Malvasia Selezione Colli di Parma Doc Monte delle Vigne
Questa Malvasia nasce sulle dolci colline parmensi, da un'azienda che, con grande sensibilità ecologica, da oltre trent'anni è impegnata nella valorizzazione dei vitigni autoctoni. Scorre con grande facilità

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′ più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
500 g feta fresca – **400 g** pomodorini ciliegia
110 g farina più un po′
100 g olive taggiasche snocciolate
50 g burro morbido – **10 g** gelatina in fogli
1 cipolla rossa – peperoncino in polvere – zucchero
basilico – olio extravergine di oliva – sale
PIÙ FACILE con la pasta brisée pronta

1-2 MISCELATE 25 g di acqua con un pizzico di sale. Raccogliete in una ciotola la farina con il burro e l'acqua in cui avete sciolto il sale; impastate con le palme delle mani ottenendo un panetto morbido e omogeneo di pasta brisée, sistematelo in una ciotola, sigillate con la pellicola e ponete in frigo per circa 1 ora.
3 STENDETE la pasta brisée su un piano infarinato fino allo spessore di 4-5 mm, poi trasferitela su un foglio di carta da forno e ritagliatene un disco con un anello regolabile (ø 18 cm).
4 TRASFERITE la carta con il disco di brisée nell'anello sopra una teglia; bucherellate bene la pasta e infornate a 160 °C per circa 25′. Nel frattempo fate ammorbidire la gelatina in una ciotola di acqua fredda.
5 PORTATE quasi a bollore due dita di acqua in una larga padella, spegnete e immergetevi la feta per una decina di minuti così che perda un po′ di sapidità e diventi più cremosa, infine sgocciolatela e tagliatela a cubetti.
6 FRULLATE i cubetti di feta ancora caldi con 50 g di acqua tiepida e la gelatina strizzata, ricavando una crema saporita.
7 SFORNATE il disco di brisée, fatelo intiepidire, poi trasferitelo su un piatto e rimettetevi intorno l'anello (se il disco dovesse essersi ristretto in cottura, regolate l'anello in modo che non ci siano spazi vuoti); riempitelo con la crema di feta e ponete in frigo a rassodare per almeno 2 ore.
8 MONDATE la cipolla, tagliatela in spicchi e divideteli in falde; disponetele su una placca, insaporite con un pizzico di sale, uno di zucchero e uno di peperoncino e infornate a 220 °C per 7-8′.
9 FRULLATE le olive con 60 g di olio e 20 g di acqua, ricavando una salsina.
10 SFORMATE la cheesecake, distribuitevi sopra i pomodorini tagliati a metà, con la parte bombata rivolta verso l'alto, le cipolle e qualche foglia di basilico. Accompagnate con la salsina alle olive.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

e piacevolezza, sprigionando profumi intensi e invitanti di fiori e frutta. Con la sua briosa effervescenza rinfresca questa cheesecake e, un sorso dopo l'altro, ne mette in risalto tutte le sensazioni gustative invogliando a rinnovare l'assaggio. Servitela molto fresca, a 6-8 °C. *10 euro.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**8 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto H&H-Pengo, tovagliolo La Fabbrica del Lino; padella Moneta Pantone Universe, frullatore a immersione Braun, bicchiere per frullare Tescoma.

Carni e uova

LA STAGIONE INCORAGGIA **ESPERIMENTI ESOTICI** OPPURE SI RIFUGIA IN POLPETTINE CON LA SCAMORZA. RISERVANDO L'ASPIC AGLI OSPITI ESIGENTI

1

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Spiedini di manzo con cuscus allo zafferano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g 4 fettine di manzo
220 g 12 fette bacon
200 g cuscus
1 zucchina – **1** pomodoro
1 bustina di zafferano in polvere
vino bianco secco – salsa barbecue
olio extravergine di oliva – sale

MARINATE le fettine di manzo nel vino per 30', in frigorifero.
UNITE in una casseruola 200 g di acqua con lo zafferano, un cucchiaio di olio e una presa di sale. Portate a bollore e spegnete. Versatevi il cuscus, mescolate, coprite e lasciate riposare per 20'.
SGOCCIOLATE le fettine, battetele leggermente con un batticarne.
SOVRAPPONETE due fettine di circa 1/3 della loro lunghezza, così da ottenere una "striscia", e spennellatela con la salsa barbecue. Adagiate sopra la striscia 6 fette di bacon perpendicolari al lato lungo, quindi arrotolate la striscia su se stessa dalla parte lunga. Ripetete con le altre due fettine di manzo.
TAGLIATE ciascun rotolo di carne e bacon in 6 rocchetti.
MONDATE la zucchina e affettatela a rondelle spesse 3-4 mm.
DIVIDETE il pomodoro in 8 spicchi.
CREATE 4 spiedini infilando su ogni stecchino una rondella di zucchina, 3 rocchetti di carne alternati da 2 spicchi di pomodoro e chiudete con una rondella di zucchina.
ADAGIATE gli spiedini in una ciotola, irrorateli con olio e conditeli in modo che risultino unti su tutta la superficie.
ARROSTITELI su una griglia rovente per 5-6' per lato avendo cura di spennellarli di salsa barbecue prima di girarli.
SERVITE gli spiedini con il cuscus.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Langhe Nebbiolo
- Colline Lucchesi Merlot
- Lago di Corbara Pinot Nero

LO STILE IN TAVOLA
Recipiente per la salsa degli spiedini e piatto del galletto Uh la la Ceramics, tovaglioli blu MADE fabric.

3 SALSE PER UNO SPIEDINO

Ecco come prepararle: facili e saporite, sono adatte agli ingredienti più diversi.
Le quantità sono per 4 persone.

a **Allo yogurt** (per spiedini di carni bianche e agnello). Tritate finemente mezzo peperone verde mondato con mezzo cetriolo, amalgamate tutto con 150 g di yogurt bianco intero e condite con un pizzico di sale. Completate con 2 cucchiai di olio.

b **Agrodolce e piccante** (per carni grasse). Tagliate 2 prugne a dadini, mettetele in una casseruola con 2 cucchiai di zucchero di canna, 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato, il succo di due lime e la buccia grattugiata di un lime. Regolate di sale e fate cuocere per 12' dal bollore. Spegnete e fate raffreddare.

c **Mediterranea** (per spiedini di pesce e ortaggi). Mondate 4 cipollotti e tagliateli a rondelle. Unite 50 g di olive taggiasche snocciolate sott'olio tritate. Sciogliete, in una casseruola, a fiamma bassa, 4 filetti di acciuga dissalata con 5 cucchiai di olio extravergine di oliva. Unite nella casseruola i cipollotti, le olive e 50 g di acqua. Completate la cottura in 5-6'.

a

b

c

2 Aspic di pollo e sorbetto al pomodoro

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 35′ più 5 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
950 g cosce di pollo – **750 g** pomodori maturi
200 g tonno sott'olio sgocciolato
130 g peperone giallo a dadini
15 g gelatina alimentare – **1** cetriolo
1 foglia di alloro – **1** spicchio di aglio
1 gambo di sedano – **1** carota – **1** cipolla
1 albume – salsa Worcester – vino bianco
gin – pepe nero in grani – rosmarino
sale grosso e fino

INCIDETE la pelle dei pomodori, scottateli in acqua bollente salata per 10 secondi. Scolateli, pelateli e privateli dei semi. Fate un battuto fine con la polpa dei pomodori quindi salatela leggermente.
SEPARATE l'acqua dei pomodori dalla polpa filtrandola con una garza o un colino. Conservate entrambe.
LAVATE le cosce di pollo e mettetele in una casseruola con l'aglio, un rametto di rosmarinola cipolla, il sedano, la carota, l'alloro e un bicchiere di vino. Coprite a filo con acqua fredda, unite una presa di sale grosso, 3-4 grani di pepe e cuocete, coperto, per 30′ dal bollore; spegnete e fate riposare.
FATE bollire 60 g di vino finché non si sarà ridotto della metà.
MONTATE l'albume a neve.
FRULLATE la polpa dei pomodori con 25 g di gin, qualche goccia di salsa Worcester, 200 g di acqua e la riduzione di vino. Versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio. A 3/4 del procedimento aggiungete 2 cucchiai di albume montato e completate il ciclo.
SPELLATE, spolpate il pollo e mescolatelo con il tonno e il peperone.
PESATE l'acqua dei pomodori e unite l'acqua necessaria ad arrivare a 500 g di liquido. Salate.
AMMOLLATE la gelatina in acqua fredda, strizzatela, scioglietela in una pentolina sul fuoco e unitela ai 500 g di acqua di pomodoro, mescolando bene.
MONDATE il cetriolo e affettatelo sottilmente lasciando la buccia.
GUARNITE i bordi di uno stampo a ciambella (ø 20 cm) con le fettine di cetriolo. Distribuite uno strato di composto di tonno e pollo alternandolo a uno strato di gelatina e finendo con uno strato di gelatina, avendo cura di pressare bene gli ingredienti.
FATE riposare in frigo l'aspic per 5 ore.

SFORMATE l'aspic e guarnitelo, a piacere, con qualche foglia di dragoncello e le fettine di cetriolo. Accompagnate con il sorbetto di pomodoro.

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- Bardolino Chiaretto
- Colli del Trasimeno Rosato
- Sambuca di Sicilia Rosato

3 Galletto al cocco con verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′ più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g galletto già pulito – **180 g** cetriolo
80 g finocchio a dadini
80 g peperone verde – **1** cocco
1 gambo di sedano a dadini
1 peperoncino fresco – coriandolo fresco
menta – olio extravergine di oliva – sale

APRITE il cocco, conservate l'acqua e decorticatelo. Grattugiatene 80 g e tagliatene altrettanti a lamelle.
STRINATE il galletto, apritelo a metà con un taglio sul dorso, dal fondo alla testa. Privatelo della parte finale delle zampe. Battetelo leggermente con un batticarne.
MESCOLATE 80 g di cocco grattugiato con l'acqua di cocco, 10 foglie di menta e 10 foglie di coriandolo tritate, 1 peperoncino fresco tagliato a pezzi e privato dei semi e 2 cucchiai di olio.
SBUCCIATE e tagliate a dadini il cetriolo, tagliate a fiammifero il peperone e uniteli con il sedano e il finocchio.
MASSAGGIATE il galletto con il composto di cocco e fatelo marinare in una pirofila in frigo per 2 ore.
SALATE il galletto e ponetelo in una padella ben calda con tutta la marinata, posato sul lato interno. Coprite con un coperchio leggermente più piccolo della padella e appoggiatevi sopra un peso per tenere il galletto aderente alla superficie di cottura. Cuocetelo per 15′ per parte. Spegnete e lasciate riposare per 10′.
SERVITE il galletto a pezzi con le verdure e lamelle di cocco condite con un filo di olio e sale.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Oltrepò Pavese Bonarda
- Colli Romagna Centrale Sangiovese
- Galluccio Rosso

4 Polpettine fredde alla scamorza

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g polpa di agnello
200 g fettine di pollo
200 g fettine di vitello
100 g scamorza affumicata
2 peperoni rossi – **1** cipolla
prezzemolo – capperi dissalati – misticanza
olio extravergine di oliva – sale – pepe

CUOCETE il pollo in una padella con sale e pepe e un filo di olio per 7-8′. Mettete da parte. Nella stessa padella rosolate le fettine di vitello, con lo stesso procedimento, per 3-4′. Ripetete l'operazione con la polpa di agnello, tagliata a tocchetti, cuocendola per 5-6′.
MACINATE le tre carni insieme.
PRIVATE la scamorza affumicata della buccia, grattugiatela e mescolatela con le carni macinate. Salate e pepate.
PREPARATE delle polpette da 25 g l'una.
CONDITE le polpette con 4 cucchiai di olio e un ciuffetto di prezzemolo tritato.
ARROSTITE i peperoni sul fuoco dei fornelli, posati su un frangifiamme, rigirandoli finché la buccia non diventa nera. Poneteli in un sacchetto di carta e fateli riposare per 15′. Spellateli, privateli dei semi e tagliateli a listarelle.
MONDATE la cipolla e affettatela sottilmente.
SERVITE le polpette con la misticanza, qualche fettina di cipolla, i peperoni, pochi capperi e condite con un filo di olio e una macinata di pepe.

OLIO *fruttato, di media intensità, con sentore di pomodoro e di erbe di campo.*
- Oli da olive Tonda Iblea
- Oli abruzzesi del Teremano

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Collio Friulano
- Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico
- Costa d'Amalfi Ravello Bianco

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***4 aprile***

Scuola di cucina

TRE IDEE PER RAFFREDDARE IL FRAPPÈ

A differenza del frullato, preparato con frutta, latte (o acqua) e zucchero a piacere, il frappè – in francese *ghiacciato, messo in fresco* – è una bevanda da consumare molto fredda e per questo richiede di solito l'aggiunta di gelato oppure di ghiaccio. Ma un buon frappè "al gelo" si può ottenere anche in altri modi.

a-b **LATTE GHIACCIATO Riempite con 450 g di latte le apposite vaschette del ghiaccio e ponetele in freezer a gelare. Mondate 400 g di frutta, come fragole, frutti di bosco, kiwi, pesche o banane e frullatela con i cubetti di latte e 160 g di zucchero.**

c **CUBETTI DI GHIACCIO Frullate 250 g di ghiaccio con 400 g di frutta a piacere, 200 g di latte ben freddo e 160 g di zucchero: se usate le banane diminuite il latte e lo zucchero del 10%.**

d **FRUTTA CONGELATA Mondate e tagliate a cubotti 600 g di frutta, preferendo quella più ricca di acqua, come anguria, melone e ananas. Ponete i cubotti di frutta a congelare in freezer, poi frullateli con 200 g di latte e 160 g di zucchero.**

Dolci

IL CALDO DIVENTA UN PIACERE TRA UNA BEVANDA DISSETANTE, GELATINE AGLI AGRUMI E UN **FRESCHISSIMO** SORBETTO. E POI FRIABILE PASTA FROLLA E PASTA BISCOTTO MESCOLATE A TANTA BUONA FRUTTA DI STAGIONE

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Frappè ai lamponi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g lamponi
200 g latte di mandorle molto freddo
150 g yogurt bianco naturale
100 g panna fresca
75 g latte vaccino – **60 g** zucchero a velo

PORTATE a bollore il latte vaccino con lo zucchero a velo, poi spegnete, togliete dal fuoco e incorporatevi la panna e lo yogurt, ottenendo un composto molto fluido.
FATELO raffreddare a temperatura ambiente, quindi versatelo in gelatiera e mantecatelo per circa 40′, finché non avrà assunto la consistenza del gelato.
FRULLATE i lamponi, unitevi il gelato preparato, infine il latte di mandorle molto freddo e frullate nuovamente per una decina di secondi in modo da amalgamare bene tutto e ricavare un frappè.
DISTRIBUITELO in 4 bicchieri o in 4 piccole bottigliette con la cannuccia.
LA SIGNORA OLGA dice che per praticità potete usare 350 g di gelato confezionato, allo yogurt o al fiordilatte. Il latte di mandorle è un alimento totalmente vegetale, privo di colesterolo e di lattosio e ricco in vitamine e fibre. Si acquista pronto in tutti i supermercati ed è un'ottima alternativa al latte vaccino perché più digeribile.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato d'Asti**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

LO STILE IN TAVOLA Piatto e scatola di ceramica ovoidale nella ricetta del maxi sandwich e piatto della frutta Uh la la Ceramics; stampo in silicone per il ghiaccio Silikomart, frullatore Smeg.

a

b

c

d

2

DALL'**EMILIA-ROMAGNA**

3

Tradizioni regionali

Preparata nella zona del Piacentino, la torta di prugne, turta ad brügna, *è talmente apprezzata e diffusa da essere diventata un Prodotto Agroalimentare Tradizionale (P.A.T.) emiliano e romagnolo.*

2 Maxi sandwich di pasta biscotto e crema alla pesca

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di rassodamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
260 g pesche
250 g zucchero
200 g burro
90 g farina
40 g fecola di patate
20 g succo di limone – **8** uova

MONDATE le pesche, senza sbucciarle, e frullatele ottenendo una salsa grossolana; portatela a bollore in una casseruolina con il succo di limone.
LAVORATE in una ciotola 3 uova con 100 g di zucchero, quindi versatevi sopra la salsa calda alle pesche, amalgamate bene con un cucchiaio e riportate tutto sul fuoco, continuando a mescolare finché non otterrete la consistenza di una crema densa. Togliete la crema dal fuoco e scioglietevi il burro, poi ponetela in frigo per circa 30′.
ROMPETE le altre 5 uova, dividendo i tuorli dagli albumi. Montate a neve gli albumi con 150 g di zucchero, fino a raggiungere la consistenza a meringa, quindi incorporatevi i tuorli, mescolando con il cucchiaio, poi la farina e la fecola: ricaverete un composto soffice.
FODERATE di carta da forno due placche (30x40 cm), distribuitevi il composto, livellatelo e infornate a 170 °C per 8-9′.
SFORNATE, capovolgete le placche sulla spianatoia, quindi staccate la carta dalla pasta biscotto e fatela raffreddare.
MONTATE con le fruste elettriche la crema alla pesca raffreddata in modo che diventi ben spumosa.
TAGLIATE la pasta biscotto in 4 quadrotti di 20x20 cm, aiutandovi con un tagliapasta quadrato, poi appoggiate il tagliapasta su una placca o su un vassoio piatto. Adagiatevi sul fondo un quadrotto di pasta biscotto, copritelo con uno strato di crema alla pesca, quindi fate altri 2 strati uguali e chiudete con un quadrotto di pasta biscotto.
PONETE il maxi sandwich ottenuto a rassodare in frigo per circa 1 ora.

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Moscadello di Montalcino**
- **Malvasia delle Lipari Dolce**

3 Torta di prugne

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora e 30′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
800 g prugne nere – **400 g** farina più un po′
180 g burro morbido più un po′
150 g zucchero – **120 g** biscotti secchi
2 uova – lievito in polvere per dolci

DISPONETE la farina a fontana sulla spianatoia, ponetevi al centro il burro, lo zucchero e 1 cucchiaino di lievito; impastate ottenendo un composto sabbioso, poi unitevi le uova e lavorate con cura ottenendo un panetto di pasta frolla omogeneo e morbido; ponetelo in frigo in una ciotola coperta con la pellicola per 1 ora.
ELIMINATE il nocciolo delle prugne, poi tagliatele in piccoli dadini.
SBRICIOLATE i biscotti.
DIVIDETE la pasta frolla in due panetti; stendete il primo sul piano infarinato fino allo spessore di 3-4 mm e ricavatene un disco più grande della tortiera di 7-8 cm (la nostra è ø 25 cm con bordi scannellati), quindi accomodatelo nella tortiera imburrata facendolo debordare.
DISTRIBUITE sulla frolla i dadini di prugna e i biscotti sbriciolati.
STENDETE allo stesso spessore l’altro panetto di frolla ma stavolta ricavatene un disco del diametro della tortiera; ponetelo sul ripieno, risvoltatevi sopra i bordi del disco sottostante e sigillate bene.
INFORNATE a 170-180 °C per 45-50′.
SFORNATE la torta e servitela fredda.

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Alto Adige Moscato Rosa**
- **Monica di Cagliari Dolce**

4

4 Sorbetto, gelatine e frutta d’estate

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g anguria – **300 g** melone
250 g more – **165 g** zucchero
100 g fragoline di bosco – **100 g** mirtilli
50 g ribes – **10 g** 2 fogli di gelatina
2 pompelmi – **2** prugne
1 mela verde – **1** pesca
PIÙ FACILE con il sorbetto pronto

AMMOLLATE in acqua la gelatina.
RICAVATE la scorza di 1 dei 2 pompelmi e tenetela da parte, poi tagliateli entrambi a metà e ricavatene il succo; pesatene 200 g e portatelo a bollore in una casseruolina con le scorze tenute da parte, 40 g di zucchero e 50 g di acqua. Fuori del fuoco scioglietevi la gelatina strizzata e distribuite tutto in uno stampo multiplo di silicone, come quelli per fare il ghiaccio (il nostro è da 24 semisfere di ø 3 cm).
PONETE lo stampo in frigo per 30-40′, finché il composto non si rassoderà assumendo la consistenza della gelatina.
FRULLATE le more con 125 g di zucchero, unitevi 100 g di acqua e proseguite ottenendo un frullato; passatelo al setaccio per eliminare i semini, quindi trasferitelo in gelatiera e mantecatelo per circa 30′, finché non acquisterà la consistenza di un sorbetto.
MONDATE e tagliate a pezzetti la mela, la pesca, le prugne, l’anguria e il melone, distribuiteli su un vassoio di portata, quindi completate con i mirtilli, i ribes e le fragoline e portate in tavola con il sorbetto di more e le semisfere di gelatina al pompelmo.

ACQUA *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***12 aprile***

Insalate acqua in foglia

POCHISSIME CALORIE, TANTISSIMI SALI E VITAMINE, OTTIMO **EFFETTO SAZIETÀ**. APPROFITTIAMONE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Le insalate, così diverse nel gusto e nell'aspetto, sono accomunate da alcune virtù salutari: ricchissime di acqua (fino al 95% del loro peso) e prive di grassi, hanno pochissime calorie, meno di 20 all'etto, rendendo più facile evitare il sovrappeso e le malattie connesse (ipertensione, diabete, infarto…). In più sono **depurative** per l'organismo e mantengono il giusto equilibrio dei liquidi. Sono remineralizzanti, per il contenuto di potassio e magnesio, e preziose per la presenza delle vitamine, in particolare le vitamine B1 e B2 che ottimizzano la produzione di energia, e la vitamina C, antiossidante. Altro punto di forza delle insalate è l'abbondante **presenza di fibre**, che aiutano a prevenire disturbi come la diverticolosi, a rallentare l'assorbimento degli zuccheri e a ridurre l'assimilazione dei grassi. Sono necessarie, tuttavia, **piccole attenzioni**: le insalate possono ridurre l'assorbimento di ferro e calcio; inoltre le verdure a foglia tendono a caricarsi dei nitrati, che assorbono dal terreno (se concimato con concimi chimici) e che possono essere dannosi per l'organismo. Come rimediare? Consumando più alimenti ricchi di ferro e di calcio e mangiando le insalate, meglio se bio, **il più fresche possibile** (il contenuto di nitrati aumenta a mano a mano che perdono di freschezza). Un eccesso di fibra, infine, può dare qualche fastidio, soprattutto a chi soffre di colon irritabile o diverticolite.

Cicorie

In genere hanno sapore amaro, ma proprio le sostanze amare donano alle cicorie proprietà **depurative** *e disintossicanti: favoriscono la digestione, stimolano l'attività del fegato e le secrezioni biliari, e aiutano a mantenere una pelle sana. A questa famiglia, oltre al cicorino da taglio, appartengono anche i radicchi, verdi, rossi o variegati, e la catalogna.*

Lattughe

Hanno foglie più o meno larghe, raccolte l'una sull'altra a formare un cappuccio che racchiude una rosetta centrale. Tutte le lattughe contengono alcune sostanze, tra cui la lattucerina, la lattucina e la iosciamina, che influiscono direttamente sul sistema nervoso, con un'azione **sedativa** *e calmante. Consumata di sera, la lattuga aiuta un buon sonno.*

Rucola

Selvatica o coltivata (in commercio si trova solo quest'ultima), è molto aromatica, tra il piccante e l'amarognolo. Favorisce la digestione, è diuretica e, grazie all'abbondante presenza di vitamina C (un etto di rucola dà l'equivalente di due arance), stimola le **difese immunitarie** *e protegge dalle infiammazioni.*

Indivie

La riccia, che è la più diffusa, può essere considerata il prototipo delle indivie. Sono insalate **rimineralizzanti**, *ricche di sali (calcio, magnesio, zolfo, potassio e fosforo) e hanno una certa azione cardiotonica. Nella loro componente fibrosa è presente molta inulina, una fibra prebiotica utilissima per l'equilibrio della flora batterica intestinale.*

IL MEGLIO NEL PIATTO

1 CONSERVATELE in frigo per non più di 2 giorni, pulite, lavate e asciugate perfettamente. Evitate di spezzettarle, se non al momento di servirle.

2 CONDITELE completandole con un elemento grasso che conferisca la giusta palatabilità, rendendole vellutate in bocca: olio extravergine di oliva (l'aggiunta di limone migliora l'assorbimento del ferro), ma anche salse allo yogurt con pochissimo sale.

3 ARRICCHITELE, se volete che "reggano" un pranzo, con ingredienti che le rendano equilibrate. Pane, cracker o grissini e un po' di proteine: formaggio, uovo, pollo, tonno, prosciutto cotto. E, per una nota croccante in più, anche qualche seme (ottime noci, mandorle e semi di zucca).

4 CONTROLLATELE, se scegliete le prelavate: le confezioni devono essere conservate in banchi refrigerati. Verificate la data di scadenza, assicuratevi che non ci siano foglie nere o avvizzite e scartate i sacchetti con molta condensa all'interno.

E fuori dell'orto...

TARASSACO
Si raccoglie nei prati, dove spicca con i suoi bei fiori gialli (le foglie sono però migliori prima della fioritura) ed è ricchissimo di vitamina A, preziosa per proteggere la pelle e la vista.

BORRAGINE
Cresce spontaneamente nei campi incolti. Le foglie verde scuro, ricoperte da una leggera peluria, sono ottime crude in insalata. Dai semi si ottiene un olio ricco di acidi grassi essenziali polinsaturi, utili al sistema cardiovascolare.

ORTICA
È un'erba infestante che fiorisce in estate nelle zone assolate e nei prati. Miniera di vitamina C e di ferro, ha un sapore simile a quello degli spinaci ed è ottima condita semplicemente con olio e sale. Si consuma solo cotta.

LA RICETTA DEL BENESSERE

Un'insalata che, con un paio di fette di pane, è un pranzo completo: uova e toma forniscono elevate quote di proteine nobili, mentre lattuga, cicorino, lollo e rucola garantiscono un'alta presenza di fibre e di sostanze ad azione digestiva.

530 CALORIE *a porzione*

Insalata mista con uova e formaggio

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g lattuga
250 g formaggio tipo toma
200 g 1 peperone rosso
100 g cicorino da taglio – **100 g** lollo
60 g olio extravergine di oliva
30 g mandorle con la pelle – **20 g** rucola
4 uova sode – senape – limone – sale

Sbucciate il peperone e tagliatelo a julienne. Sfogliate la lattuga e spezzettatela. Tagliate molto finemente il cicorino, sminuzzate le mandorle, tagliate la rucola, la lollo e la toma.
Sgusciate le uova e tagliatele a spicchi.
Raccogliete tutti gli ingredienti in una insalatiera e conditeli con un cucchiaio di senape stemperato nell'olio insieme al succo di un limone e a una presa di sale.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***3 aprile***

Ringraziamo OrtoRomi per le insalate.

Dove i pascoli sanno di mare

TRA CASTELLI, SCOGLIERE E COLLINE IL **GALLES** CUSTODISCE LE LEGGENDE DI ARTÙ E MOSTRA LA SUA MINIERA DI SAPORI AUTENTICI

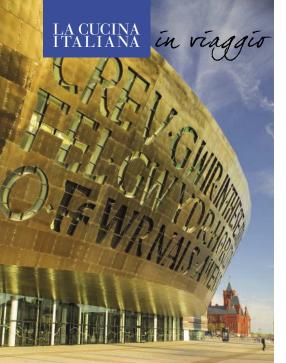
TESTO LAURA FERRARI K.

Ha spazzato via la fuliggine delle miniere, ristrutturato i castelli, restituito a uno splendore nuovo la baia di Cardiff. Desideroso di valorizzare il proprio patrimonio, il Galles ha inaugurato la svolta anche nella sua gastronomia, che si è affinata mantenendo salda la propria identità, ovvero affrancandosi dai reiterati tentativi di assimilazione da parte degli inglesi. Si tratti di agnello, di vitello, di formaggio, qui si trovano alcuni tra i migliori produttori della Gran Bretagna. Da accogliere in tavola augurando ai commensali "mwynhewch eich bwyd!", e cioè "godetevi il vostro cibo" nell'imperscrutabile lingua cimrica.

1 Il tesoro delle terre di mezzo Sotto il mutevole cielo del Galles gli ovini pascolano indifferenti ai capricci del clima e alle attenzioni dell'uomo, forti di una presenza sul territorio tre volte superiore al numero dei residenti. Dai *salt marsh lambs*, ovvero gli "agnelli delle paludi salate", allevati in prossimità della costa dove brucano le erbe coriacee e salmastre che danno alle loro carni una sapidità speciale; alla pecora di montagna *badger face* (muso di tasso), nel catalogo dell'Arca del Gusto di Slow Food per la sua unicità e l'eccellenza delle sue carni. L'***agnello gallese***, da dieci anni a marchio Igp, è l'espressione di una tradizione agricola secolare e di un paesaggio che dal mare tocca cime tra le più elevate della Gran Bretagna, oltre le quali si aprono ampie vallate dove i capi pascolano senza conoscere recinzioni. Come tutte le carni che vengono prodotte in modo naturale, anche il Welsh Lamb ha la sua stagionalità, che trionfa in estate: è questo il momento per grigliare tenere costolette sul barbecue e per addentare in città un originale *lamburger*. Gli apprezzamenti del principe William hanno dato vita al Royal Welsh Lamb Burger, mentre il Welsh Lamb Club riunisce ristoranti di tutto il mondo che propongono regolarmente l'agnello gallese, di cui in Italia è "ambasciatore" Luigi Taglienti, cuoco del ristorante Lume di Milano. Quando poi, anche in luglio, il vento soffia nella brughiera è il momento del robusto Welsh Cawl, a metà tra zuppa e stufato.

→

ROCCAFORTI PER BUONGUSTAI
IN ALTO: nel cuore di Cardiff, St Mary Street è la via pedonale dello shopping: botteghe tradizionali, un mercato coperto vittoriano e, ogni sabato, decine di bancarelle. SOPRA, A SINISTRA: si acquista al Farmers' Market di Riverside il Teifi Cheese, prodotto con latte crudo vaccino. SOPRA, A DESTRA: il latte di pecora è poco usato dall'industria casearia poiché destinato ai più di dieci milioni di agnelli che fanno del Galles il più grande produttore di carne ovina d'Europa. A SINISTRA: il castello normanno di Llansteffan vigila sull'estuario del fiume Tywi dal XII secolo.

Fotografie di Arch. VisitBritain, Massimo Borchi/Atlantide Phototravel, Alamy/IPA, illustrazione Lorenzo Orlandi

La ricetta tipica

Sul mercato da luglio a dicembre, il Welsh Lamb viene stufato a lungo con le prugnole selvatiche. Tuttavia, per apprezzarne il sapore delicato e naturalmente sapido, gli estimatori lo preferiscono ARROSTITO senza altri ingredienti e servito con patate al forno (se volete un saggio della tradizione, preparate come noi la salsa a parte). Ai gallesi l'agnello piace con una pinta di birra. Ma un esperto di questa carne ci ha suggerito il Gewürztraminer: incontro sorprendente ed efficace.

Agnello del Galles

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 45′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,8 kg spalla di agnello
850 g prugne fresche
700 g patate piccole
250 g brodo di carne – **70 g** gin
35 g zenzero fresco – **1** cipolla
anice stellato – confettura di prugne
olio extravergine di oliva – sale – pepe

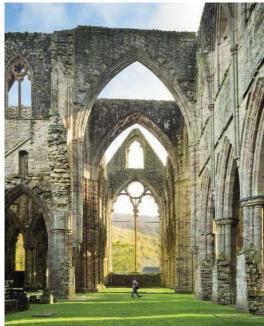
ELIMINATE la pelle dell'agnello e, a piacere, le parti più grasse.
ADAGIATE l'agnello in una pirofila, ungetelo con l'olio, salate, pepate e infornate a 180 °C per 1 ora e 30′.
LAVATE le patate e tagliatele in grossi tocchi lasciando la buccia, mettetele in una pirofila, unite 2 cucchiai di olio e mescolatele per ungerle bene. Salatele e infornate per 35′.
MONDATE e tritate la cipolla.
SBUCCIATE lo zenzero e tagliatelo a julienne.
DENOCCIOLATE le prugne e tagliatele a fettine.
SOFFRIGGETE la cipolla in una casseruola con un filo di olio per 3′, quindi unite le prugne, lo zenzero e 2 stelle di anice stellato. Fate appassire per 2-3′, sfumate con il gin e lasciate evaporare per 2-3′.
AGGIUNGETE il brodo di carne e proseguite con la cottura a pentola coperta per 30′. Unite 2 cucchiai di confettura di prugne, regolate di sale e completate la cottura in 2′.
SERVITE l'agnello accompagnandolo con le patate e, a parte, la salsa.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO SARA TIENI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***27 marzo***

Ringraziamo HCC, l'ente promotore delle carni gallesi, per la carne fornita per la ricetta.

METODO E ISPIRAZIONE
IN ALTO: creato dall'architetto gallese Jonathan Adams, il Wales Millennium Centre è il fulcro delle attività culturali di Cardiff. SOPRA: l'unico single malt prodotto interamente in Galles da Penderyn. A FIANCO: il Gwalia Store di St Fagans, fondato nel 1880 e oggi museo nazionale, era il grande magazzino più frequentato del Galles meridionale. I resti della abbazia di Tintern, celebre icona romantica. NELLA PAGINA ACCANTO: uno scorcio dello Snowdonia National Park.

→

2 Formaggi e fortezze Da sempre ottimi estimatori dei formaggi, i gallesi hanno coltivato una tradizione casearia degna di nota. I latticini sono protagonisti di ricette antiche come il ***Welsh Rarebit***, un popolarissimo snack con formaggio Caerphilly fuso nella birra e adagiato sul pane tostato. Era il formaggio dei minatori, ai quali restituiva vigore grazie al suo elevato contenuto salino. È anche l'ingrediente imprescindibile delle ***salsicce Glamorgan***, vegetariane nonostante il nome, nel cui impasto si aggiunge al formaggio il pane grattugiato e l'ubiquo porro, simbolo del Galles. Tra i cheesemaker più apprezzati che lavorano il latte vaccino non pastorizzato, segnaliamo il caseificio biologico Llanboidy, nel Carmarthenshire; l'azienda agricola Hafod specializzata in Cheddar, nella contea di Ceredigion; Dairy Glynhynod Farm, celebre per il suo Teifi cheese; Snowdonia Cheese Company, situata nel parco nazionale, dove secondo alcuni cantastorie re Artù vive tuttora. La passione per i castelli e il formaggio si coniuga in occasione di ***Big Cheese***, il festival in salsa folk che si svolge ogni anno nell'ultimo weekend di luglio nel castello di Caerphilly, il più grande maniero medievale del Galles e d'Europa. Per estimatori più esigenti, ***The Great British Cheese Festival*** ha luogo in settembre nel castello di Cardiff, fortezza normanna costruita su mura romane e rivisitata nel '900.

3 Il piatto forte dell'estate Eletta la città più socievole della Gran Bretagna, Cardiff negli ultimi anni ha scoperto la propria vocazione turistica, cui si è affiancata un'importante rivalutazione della cultura del cibo. In estate trabocca di vitalità in occasione del ***Cardiff International Food & Drink Festival*** (quest'anno dal 14 al 16 luglio), dove un succulento street food, tra cui scovare i piatti a base di aragosta e granchio del Pembrokeshire o le costate di ***manzo Igp gallese*** grigliate a fuoco lento, viene irrorato da generosi boccali di Ale gallese, generalmente più dolce e maltata delle cugine inglesi. Poco distante dalle moderne geometrie di Cardiff Bay, lo sport nazionale ha il suo tempio nel Millennium Stadium. Qui, i cori del rugby vanno dritti al cuore: i Red Dragons attaccano l'inno nazionale (trionfo di bardi, mormorio di ruscelli, arpe melodiose) seguiti dalle voci sugli spalti. Un'emozione diffusa ha il sopravvento e amalgama in un'unica mischia le contraddizioni di un paese che ha saputo rinnovarsi mantenendo la propria identità.

Fotografie di Chris Warren/4Corners/SIME, Arch. VisitBritain, SuperStock, Justin Foulkes/4Corners/SIME, Sebastian Wasek/4Corners/SIME

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **FFRESH** All'interno del Wales Millennium Centre, ha una splendida vista sulla baia di Cardiff. La cucina esalta i prodotti gallesi di stagione. *www.wmc.org.uk*
- **WALLY'S DELICATESSEN & KAFFEEHAUS** Gastronomia locale e internazionale, con ampia caffetteria di ispirazione viennese. *wallysdeli.co.uk*
- **MADAME FROMAGE** Bottega e bistrot con più di 150 caci artigianali e poi piatti gallesi e bretoni tra cui il *bara brith*, un pane con frutta secca. *www.madamefromage.co.uk*

DOVE SOGGIORNARE

- **ROCH CASTLE** Sei camere in un castello normanno del XII secolo. Design moderno tra mura medievali, nella contea di Pembrokeshire. *www.rochcastle.com*
- **PLAS TAN Y GRAIG** Accogliente guest house nel villaggio di Beddgelert, a due passi dai rilievi dello Snowdonia National Park. Corroborante colazione al risveglio. *plastanygraig.co.uk*
- **CATHEDRAL 73** Abitazione vittoriana trasformata in hotel, nel quartiere di Pontcanna, a Cardiff. Il bar rimane aperto fino a tardi, per un ultimo Cardiff Dry, il gin locale. *www.cathedral73.com*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Agnello Gallese Igp e Manzo Gallese Igp *www.agnellogallese.eu* *www.manzogallese.eu*
- Riverside Farmers' Market *www.riversidemarket.org.uk*
- Visit Cardiff *www.visitcardiff.com*
- Visit Wales *www.visitwales.com*
- VisitBritain *www.visitbritain.com*

Seguite il banco di allegri pesciolini

CI SIAMO DIVERTITI A TRASFORMARE IN UN **APERITIVO 2.0** LA RICETTA ANNI OTTANTA DI UNA FAMOSA ARTISTA DELL'EPOCA

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA

Piastrella azzurra
Tagina Ceramiche d'Arte.

L'acquaforte è una tecnica pittorica oggi rara. Il nome deriva da acqua-forte, l'acido nitrico con cui viene bucata la lastra di zinco su cui, con un puntello, si incidono le immagini da trasporre su carta. Federica Galli era una giovane artista appena uscita dall'Accademia di Belle arti di Brera quando, all'inizio degli anni Sessanta, la scelse come suo mezzo espressivo, per rappresentare soprattutto alberi monumentali, prossimi parenti di quelli che popolavano il parco della casa di famiglia a Soresina, in provincia di Cremona. Ce n'erano quasi quattrocento, insieme all'orto e al frutteto, tanto che, racconta all'intervistatrice de *La Cucina Italiana* nel 1985, "durante la guerra eravamo completamente autosufficienti". Le immagini, poetiche e forti, ebbero subito successo. L'"incidritrice", come l'aveva soprannominata il suo amico Giovanni Testori, era diventata un'esponente di spicco della scena artistica italiana. In vertiginoso anticipo sui tempi, viaggiatrice curiosa, era poco incline all'arte culinaria. Lo confessa precisando spiritosamente "...ma sovraintendendo un'ottima donna di servizio". Perciò questo pâté contadino la rappresenta alla perfezione: semplice, gustoso e, con un po' d'ingegno, bello da vedere. Però quando era in viaggio faceva zapping: "…amo polenta e salame sopra un bancone e allo stesso modo le più sorprendenti raffinatezze". Le sue opere si possono ammirare a Milano, alla Fondazione che porta il suo nome, dove nel 2009 ha lasciato la sua eredità artistica.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Pâté economico e contadino

2017

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g patate
275 g tonno sott'olio sgocciolato
125 g maionese
50 g robiola
spezie in polvere
sale – pepe
cracker e ravanelli per accompagnare

LESSATE le patate per 35-40'; scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo la polpa in una ciotola.
FRULLATE il tonno con la robiola, fino a ridurlo in una crema.
MESCOLATELA alle patate, condite con la maionese, sale e pepe.
LAVORATE il composto con una spatola finché gli ingredienti non saranno ben amalgamati, poi dategli la forma di un pesce (o di tanti pesciolini: noi abbiamo utilizzato uno stampino di silicone per il ghiaccio).
FATE consolidare in frigorifero il pâté prima di servirlo (se usate stampini piccoli, metteteli in freezer per 1 ora, in modo da sformarli più facilmente).
COMPLETATE con spezie a piacere e accompagnate il pâté con cracker e ravanelli a fettine.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***27 marzo***

1985

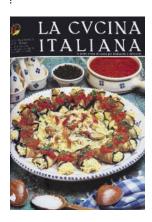
RICETTA ORIGINALE

Dosi (per 4 persone):
400 gr. di tonno sott'olio
400 gr. di patate
30 gr. di burro – una maionese preparata con due uova, olio e limone – sale – pepe

Si lessano le patate, si passano nel passaverdure e in questo si passa anche il tonno ben sgocciolato dall'olio: mettere tutto in una ciotola e unirvi il burro morbido, a pezzetti, incorporandolo con cura. Aggiungere sale e pepe, amalgamare il composto e dargli con le mani la forma di un pesce: qui ci si può sbizzarrire dandogli la sagoma di trota o di altro, a piacere. Anche per la decorazione ci viene in aiuto la fantasia: io ci faccio anche il sorriso e con la maionese disegno pinne e squame in rilievo. Un ciuffo di prezzemolo in bocca e un cappero per l'occhio, completano l'opera.

I VIP IN CUCINA

FEDERICA GALLI

Le sue acqueforti, famose in tutto il mondo, hanno come tema ricorrente gli alberi, un ricordo sempre vivo del giardino della sua infanzia. A tavola ama gli estremi: dai piatti semplici a quelli più raffinati

In alto, la pagina con l'intervista a Federica Galli. A fianco, la copertina di luglio 1985, da cui sono tratti il servizio e la ricetta.

Che cosa è cambiato

Abbiamo abbandonato la forma a pesce tipicamente anni Ottanta, con le squame e l'occhio disegnati, a favore di un'idea più scherzosa: i nostri pesciolini di tonno nuotano verso i cracker, tra bolle di ravanelli: alcuni con i dorsi decorati da polvere di spezie colorate. Abbiamo proposto, poi, una versione più leggera, sostituendo il burro con la robiola.

L'indice dello chef

68 RICETTE PROVATE PER VOI

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	SENZA GLUTINE	VEGETARIANA	PAG.
Albicocche farcite avvolte nello speck	★	20′					50
Alici su crostone di polenta	★	20′					33
Cozze avvolte nella pancetta su crema di mais	★	20′					42
Cozze ripiene di cuscus con peperone e timo	★	15′					42
Cozze ripiene di fagioli, pomodorini e basilico	★	10′			√		42
Cozze ripiene di maionese allo yogurt e cipollotto	★	10′					42
Cozze ripiene di peperoncino, coriandolo e pecorino	★	15′					42
Cozze ripiene di zucchine alla menta e panatura	★	30′					42
Crostini toscani ▬ ▬	★★	1 h					80
Crudo di gamberi rossi con melone e cetrioli	★	25′					78
Fagioli all'uccelletto D'O	★	2 h e 30′		12 h			41
Fagiolini e mousse di mozzarella al cocco	★★	30′	●	4 h			81
Falde di peperone con pane aromatico	★	45′				√	81
Focaccia cotta sul sale con "ratatouille"	★★	1 h e 40′		4 h		√	54
Focaccine con cuore di taleggio	★★	1 h		1 h		√	45
Pacchetti di sfoglia a sorpresa	★	20′				√	34
Pâté economico e contadino	★	1 h	●	1 h			115
Torta salata con alici e melanzane	★★	2 h e 40′					83

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	SENZA GLUTINE	VEGETARIANA	PAG.
Orecchiette, ceci e pomodorini	★	15′				√	30
Maltagliati al nero di seppia con salsa al vino e piselli	★★	1 h e 15′					86
Paccheri al pesto di capperi ▬ ▬	★	45′				√	72
Passatelli, olive e mozzarelline in brodo di pomodoro	★	1 h				√	85
Penne al ragù di pollo e peperoni	★	35′					87
Scialatielli di grano arso, avocado e bresaola	★	1 h		30′			86

Pesci

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	SENZA GLUTINE	VEGETARIANA	PAG.
"Cannoli" di spatola con salsa allo zafferano	★★	1 h					89
Fritto di gallinella con verdure	★★	1 h e 10′					64
Insalata di polpo, ceci e fagiolini	★	30′			√		50
Ombrina con peperoni e zucchine	★★	1 h e 20′			√		39
Orata grigliata alla Norma	★	50′					91
Pagello in crosta di sale agli agrumi	★★	1 h e 30′			√		54
Rosa di branzino al ribes	★	15′			√		33
Rotolini di gambero	★	1 h e 10′					90
Trancetti di trota al sale con patate e cipolle	★★	1 h e 20′		12 h	√		58
Zuppa di conchiglie	★	35′					91

Carni e uova

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	SENZA GLUTINE	VEGETARIANA	PAG.
Agnello del Galles	★	1 h e 45′					112
Aspic di pollo e sorbetto al pomodoro	★★★	1 h e 35′	●	5 h			102
Costine di maiale caramellate con composta piccante	★	1 h e 15′					47
Galletto al cocco con verdure	★★	1 h e 20′		2 h	√		103
Insalata di pollo e patate	★	20′					34
Manzo sul sale e verdure al forno	★★	1 h e 10′			√		58
Polpettine fredde alla scamorza	★	1 h e 10′	●		√		103
Spiedini di manzo con cuscus allo zafferano	★★	1 h					101

Verdure

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	SENZA GLUTINE	VEGETARIANA	PAG.
Caponata classica ▬ ▬	★	1 h e 15′	●	2 h	√	√	61
Cheesecake di feta e pomodorini	★★	1 h e 20′	●	3 h			99
Fagioli all'uccelletto ▬ ▬	★	1 h e 10′	●	12 h	√	√	40
Focaccine di mais con melanzane	★★	1 h e 20′	●			√	95
Insalata di pomodori con salse	★	35′				√	93
Insalata mista con uova e formaggio	★	20′				√	109
Insalata riccia con melone e primo sale	★	20′			√	√	94
Melanzane con olive, mandorle, basilico	★	1 h	●		√	√	63
Polpette di piselli con maionese alla fragola	★★	1 h e 10′				√	96
Torta di sfoglia, bietole e caprino	★★	35′	●			√	94
Zucchine con datterini gialli e primo sale	★	25′				√	62
Zucchine e peperoni con caprino	★	20′			√	√	30

Dolci & Bevande

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO	SENZA GLUTINE	VEGETARIANA	PAG.
Albicocche sciroppate	★	45′	●	7 gg	√	√	50
Carpaccio di anguria con gelato	★	15′				√	33
Cocktail Frozen Guava Margarita	★	10′				√	36
Cocktail Frozen Porto Venere	★	10′				√	36
Frappè ai lamponi	★	1 h				√	105
Ghiaccioli di frutta	★	15′	●	2 h e 40	√	√	28
Macedonia di frutta e pomodorini	★	25′	●	1 h		√	65
Maxi sandwich di pasta biscotto e crema alla pesca	★★	1 h		1 h		√	106
Semifreddo al cioccolato bianco e salsa al cacao	★★	1 h	●	4 h		√	48
Sorbetto di pesca con amarettini	★	25′				√	34
Sorbetto, gelatine e frutta d'estate	★★	1 h					107
Spiedini di frutta e salsa moretta	★	10′				√	30
Torta di frolla e pan di Spagna al limone	★★	2 h e 30′	●	1 h		√	49
Torta di prugne ▬ ▬	★	1 h e 30′	●	1 h e 30′		√	107

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine — Vegetariana

▬ ▬ Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

L'isola del gusto

A SALINA, NELLE EOLIE, È ANDATA IN SCENA L'EDIZIONE PRIMAVERILE DI **CARE'S**, IL SIMPOSIO DI CHEF, NUTRIZIONISTI E GIORNALISTI PER UN'ALIMENTAZIONE ETICA. CON IL CONCORSO DI MIELE E DI AUDI

DI GIOVANNI DELOGU

Ormai che cosa significa *Care's* l'abbiamo imparato. Identificato da un termine che in inglese vuol dire "prendersi cura", è un simposio di **etica gastronomica** a cui partecipano chef, medici, economisti, architetti e scienziati di ogni parte del mondo interessati alla salvaguardia dei ritmi della natura, delle differenze culturali e biologiche. Il raduno più recente, a fine maggio, si è tenuto nell'incomparabile scenario di Salina, una delle perle delle Eolie, e ha visto come title sponsor **Audi**, casa da anni impegnata sui temi della sostenibilità applicata all'automotive. A curarne il lato del gusto, giostrando da attori consumati sulle poliedriche cucine messe a disposizione da **Miele**, hanno provveduto grandi chef italiani e stranieri, guidati dalla padrona di casa Martina Caruso, del locale Hotel Signum, e da **Norbert Niederkofler** che con lo chef Giancarlo Morelli e Paolo Ferretti, titolare dell'agenzia di comunicazione Hmc di Bolzano, ha inventato *Care's*. Pranzi, showcooking, masterclass memorabili impiegando le sole materie prime, di terra e di mare, dell'isola ospitante. Tre gli incontri dedicati alle azioni da intraprendere per custodire al meglio l'ambiente in cui viviamo, senza negarsi i piaceri della tavola. Per un mondo più buono.

1. Alcuni degli chef protagonisti del convegno *Care's* tenutosi a fine maggio nell'isola di Salina, sul tema "Terra, Mare, Energia". 2. Uno scorcio dell'isola nella sua esuberante veste primaverile. 3. Porto Rinella, sulla costa sud di Salina. 4. Chef a confronto: la "sfida" tra Moreno Cedroni e Yoji Tokuyoshi. 5. Yoji al lavoro con i prodotti isolani. 6. Title sponsor dell'evento, Audi ha messo a disposizione le sue auto elettriche per esplorare l'isola. 7. "Sospesi" sull'acqua dell'infinity pool dell'Hotel Ravesi, cinque superchef: Caruso, Cedroni, Tokuyoshi, Niederkofler, Rodriguez.

Foto di Diego Artioli

Leggere con gusto

PER RIFLETTERE SUL FUTURO DEL **NOSTRO PIANETA**, PER CUCINARE SCALOPPINE DI FAGIOLI E PER TORNARE UN PO' BAMBINI

A CURA DI ANGELA ODONE

Insetti sì, insetti no? Dove si comprano? Come si cucinano? Se ne sente parlare e gli interrogativi si moltiplicano. Però la domanda di tutte le domande è: che sapore hanno? Perché, in fondo, è quello che, superata la diffidenza iniziale, ci farà scegliere che cosa apprezzare. Le risposte sono in questo libro-manuale, frutto di quattro anni di studio e di esperimenti scrupolosi del Nordic Food Lab, il laboratorio di ricerca danese, fondato nel 2008 da René Redzepi, cuoco del Noma, e dall'imprenditore gastronomico Claus Meyer, per studiare "la diversità e la squisitezza dei prodotti alimentari". La casa editrice Phaidon, dal 1923 sinonimo di eccellenza per le arti visive, propone una copertina dal sembiante magico che invita ad andare avanti. Le foto delle preparazioni, piccoli capolavori di design, incuriosiranno anche i più scettici.
On eating insects, *J. Evans., R. Flore, M. Bom Frøst and Nordic Food Lab, Phaidon, phaidon.com 49,95 euro*

RICETTE E TESTI IN INGLESE

7 STORIE E 1 RIASSUNTO

Così è suddiviso questo libro, popolato da personaggi della storia che dialogano tra di loro: dalla Lucy del Pleistocene a Noè, da Catone a Hemingway. Lo scopo di Oscar Farinetti, fondatore di Eataly, è di far riflettere sul mondo attuale per cercare il giusto equilibrio tra uomo e natura.
Ricordiamoci il futuro, *Oscar Farinetti, Feltrinelli, www.feltrinellieditore.it 15 euro*

EVVIVA LE VARIANTI

Un ricettario che stuzzica la curiosità e invoglia a sperimentare la versione vegan delle più classiche ricette della nostra cucina e di quelle degli altri. Non mesti tentativi di imitazione, ma proposte con spiccata "personalità vegetale".
La mia piccola bottega vegana, *S. Kardinal e L. Veganpower, EIFIS Editore, www.eifis.it 15 euro*

LA PRIMA DI TUTTE LE TORTE

Mescolate 4 tazze di terra e 2 di acqua per ottenere del buon fango... Così inizia la ricetta base della torta che si faceva da bambini, raccontata per gioco dal mitico compositore John Cage e dalla designer Lois Long. Un piccolo libro degli anni '50, ripubblicato oggi. ***Mud book. Il libro delle torte di fango,*** *J. Cage e L. Long, Corraini Edizioni, www.corraini.com 16 euro*

FULL ENGLISH BREAKFAST

Chi non sa che cosa sia è avvisato: fagioli stufati in salsa agrodolce, bacon fritto, salsicce, pane tostato, funghi, pomodori e, immancabili, le uova. È il simbolo gastronomico, ma non solo, del viaggio dell'autore e di sua figlia a Londra, tra un *pub* e un *afternoon tea*. ***A Londra con mia figlia (e Harry Styles),*** *P. Pallavicini, EDT, www.edt.it 8,90 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President and Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
Executive Vice President and Chief Operating Officer: James Woolhouse
Executive Committee: Wolfgang Blau, Nicholas Coleridge, Moritz von Laffert, Jonathan Newhouse, Xavier Romatet, Elizabeth Schimel, James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Finance and Strategy: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert
Vogue Digital Director: Jamie Jouning

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Golf World, Teen Vogue, Ars Technica, The Scene, Pitchfork, Backchannel

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

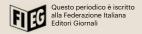
India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai, Vogue
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue The Book
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Agnello Gallese Igp e Manzo Gallese Igp agnellogallese.eu manzogallese.eu
Alessi alessi.com/it
Amazon amazon.it
Antico Frantoio Muraglia frantoiomuraglia.it
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Bormioli Rocco shop.bormioli rocco.com
Brandani brandani.it
Braun it.braun.com/it
Buitoni buitoni.it
Centrotavola Milano centrotavolamilano.it
Coldline coldline.it
Debou debou.it
Develey develey.it
Eridania eridania.it
Espolòn camparigroup.com
Exquisa exquisa.it
Famiglia Cecchi valdellerose.it
Fissler fissler-italia.it
Funky Table funkytable.it
Gervasoni gervasoni1882.it
GioveLab cargocollective.com /giovelab
Global distr. da Schönhuber schoenhuber.com
Grohe grohe.it
H&H-Pengo pengospa.it
Job Home Collection jobcollection.eu
KH Würtz khwurtz.dk
Kirkby Design kirkbydesign.com
La Cremeria buonalavita.it
La Fabbrica del Lino lafabbricadellino.com
Le Creuset lecreuset.it
Levoni levoni.it
Luciana Mosconi lucianamosconi.com
MADE Fabric madefabric.com
Maisons du Monde maisonsdumonde.com
Matilde Vicenzi matildevicenzi.it
Mauviel 1830 mauviel.it
Mepra mepra.it
Microplane microplaneintl.com
Miss Print missprint.co.uk
Moneta moneta.it
Nieddittas nieddittas.it
Noberasco noberasco.it
OrtoRomi ortoromi.it
Paderno paderno.it
RGMania rgmania.com
Rina Menardi rinamenardi.com
Romo romo.com
Sabrina Fossi Design sabrinafossi.com
Sammontana sammontana.it
Santa Margherita santa margherita.com/it
Sarchio sarchio.com
Selecta selectaspa.it
Silikomart silikomart.com
Smeg smeg.it
Staub staub.fr/it
Studio Picone Roma in vendita su debou.it
Tagina Ceramiche d'Arte tagina.com
Tescoma tescomaonline.com
Thornback & Peel thornbackand peel.co.uk
Uh la la Ceramics uhlala-ceramics.com
Vetroricerca vetroricerca.it/it/
Wald wald.it
Weber weber.com
WECK distr. da MCM Emballages mcm-europe.fr/it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

ANGURIA, FRESCA SORPRESA

Nelle bibite e in dolci ghiacciati. Ma anche in zuppetta coi ravioli, con la carne, con il pesce in una veste gourmet tutta nuova

NON PERDETE IL NUMERO DI

agosto

PER STUZZICARE

Bocconcini di mare, tramezzini, crocchette dorate: lasciatevi tentare dai nostri antipasti

DOLCI VACANZE

Quattro torte di frutta, quattro stili. Per scegliere quella che vi assomiglia di più

ECCO A VOI LE VERDURE!

Gli ortaggi dell'estate conquistano la parte da protagonisti in piatti da applauso